



1 PROTEGE A TU ENTORNO

- ❖ Mantén la distancia con otras personas y si puedes usa una habitación separada
- ❖ Limpia y ventila la casa a menudo
- ❖ No salgas de casa mientras tengas fiebre y usa mascarilla siempre que haya alguien cerca



¿QUÉ HACER SI TIENES GRIPE O CATARRO?



2 CUÍDATE

- ❖ Evita el alcohol y el tabaco (aprovecha y deja de fumar para siempre)
- ❖ Bebe agua y descansa, y muévete de vez en cuando
- ❖ Recuerda que NUNCA debes tomar antibióticos sin receta; no sirven y pueden perjudicarte
- ❖ Intenta que tu cuidador no sea una persona enferma o mayor de 65 años

3 NO TRANSMITAS EL VIRUS

- ❖ No te quites la mascarilla para toser
- ❖ Cúbrete nariz y boca con un pañuelo siempre que estornudes
- ❖ Usa pañuelos desechables
- ❖ Lávate las manos con frecuencia y bien



Llama a tu centro de salud:
Si no baja la **fiebre** pese al tratamiento, si tienes **dificultad para respirar** estando en reposo o si los síntomas siguen pasados **10 días**

