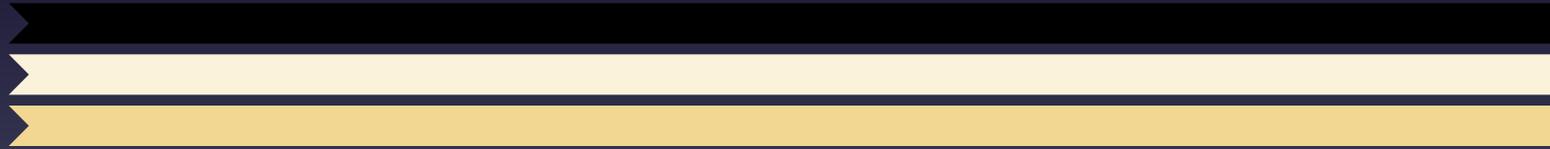




CONSEJOS PARA PREVENIR LA GRIPE

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y
LABORAL DE NAVARRA

- ¡Lavarse las manos!, con agua y jabón y durante aproximadamente 1 minuto para que el lavado sea eficaz
- Boca y nariz tapadas al estornudar o toser.



- Si tienes gripe evita lugares con mucha gente ¡quédate en casa!
- Y si no tienes gripe: evita el contacto con personas enfermas.

**DUERME BIEN, MANTÉN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE,
EVITA EL ALCOHOL Y EL TABACO**



EN GENERAL LAS COMPLICACIONES DE LA GRIPE SON RELATIVAMENTE BAJAS



Sin embargo, tienen más probabilidad de sufrir complicaciones las personas con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas o las mujeres embarazadas.