



Utilitza mocadors  
d'un sol ús quan  
tussis o esternudis.



Beu aigua  
sovint.



Vacuna't contra la grip si tens 60 anys o més, si pateixes una malaltia crònica, si estàs embarassada o si ets professional de la salut.

Un  
hivern  
sense  
BRRR.



Renta't les mans  
amb freqüència.



Ventila els espais  
tancats.

Si et trobes malament, truca al 061 CatSalut Respon i t'informarem del que has de fer.