

# 5 formas de evitar enfermarse durante la temporada de resfriados y gripe:

# 1

## Vacúnate

Mantente al día con las vacunas contra la gripe, el COVID-19 y el VRS.



# 2

## Usa mascarilla en espacios con gente.

Ponte una mascarilla cuando estés codo a codo con otras personas.



# 3

## Lávate las manos con frecuencia.

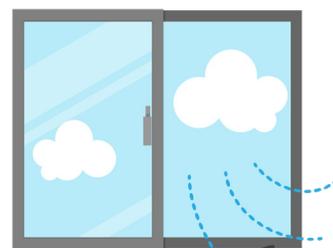
Si no puedes lavártelas, usa desinfectante para manos.



# 4

## Mantén buena ventilación de aire en el interior.

Abre ventanas y usa ventiladores si es necesario.



# 5

## Duerme lo suficiente y come alimentos nutritivos.

Ayuda a tu cuerpo a mantenerse saludable.

