



La salud
es de todos

Minsalud

¿Gripa? ¡A metros!

Para evitar una **Infección Respiratoria Aguda – IRA** debes:

- ★ Lavarte las manos frecuentemente con agua y jabón.
- ★ Usar el tapabocas ante la presencia de síntomas (niños mayores de 3 años y adultos).
- ★ Evitar el humo al interior de las viviendas.
- ★ Mantener la casa limpia.
- ★ Facilitar la ventilación e iluminación natural de la vivienda.
- ★ Evitar el contacto con personas que tengan gripa o tos.
- ★ Evitar exponerse a cambios bruscos de temperatura.
- ★ Mantener el esquema de vacunación completo, incluida la vacuna contra influenza en población objeto*.
- ★ Promover la lactancia materna.

*Niños de 6 a 23 meses, gestantes, adultos a partir de los 60 años y población con enfermedades de riesgo.

