

Para estar protegidos de la gripe y otras enfermedades respiratorias:

LAVATE  
FRECUENTEMENTE  
LAS MANOS



VENTILÁ  
TU CASA

NO FUMES  
NE LE PERMITAS A  
OTROS HACERLO EN  
ESPACIOS CERRADOS



AMAMANTÁ  
A TU BEBÉ

Si tenés: Fiebre alta (más de 38°)  
Tos y congestión nasal  
Decaimiento o dolor muscular

ANDÁ AL MÉDICO y  
NO TE AUTOMEDIQUES

Cubrite siempre la boca al toser y  
estornudar con un pañuelo  
descartable o con el pliegue del codo  
PARA EVITAR CONTAGIAR A OTROS



INVIERNO SALUDABLE



SI ESTÁS  
EMBARAZADA

ANTES  
DE IRTE DE LA  
MATERNIDAD

SI TENÉS  
NIÑOS ENTRE  
6 Y 24 MESES

TENÉS 65  
O MÁS AÑOS

SOS PERSONAL  
DE SALUD

TENÉS UNA  
ENFERMEDAD  
CRÓNICA\*



¡VACUNATE!

Una simple gripe puede agravarse y traer  
complicaciones para tu salud.

El Estado Nacional garantiza:

**VACUNAS GRATUITAS**  
en centros de salud y hospitales públicos  
de todo el país.

\* Enfermedades respiratorias, cardiacas, renales,  
diabetes, inmunosuprimidos y otros másidos

VACUNACIÓN ANTIGRIPAL

