

Recomanacions per **PREVENIR GRIPS I REFREDATS**



Quins productes necessites?



PAPER
EIXUGAMANS



SABÓ EN
ESCUMA



ANTISÈPTIC PER
A LES MANS



MASCARETES



MOCADORS
FACIALS

L'ús de paper eixugamans en comptes d'assecadors d'aire en un 77% la contaminació bacteriana*.

*Keith Redway & Shameem Fawdar (2008). *European Tissue Symposium (ETS): A comparative study of three different hand drying methods: paper towel, warm air dryer, jet air dryer.* University of Westminster.

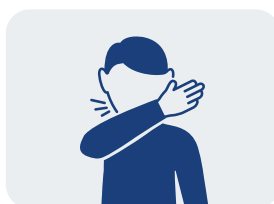
Què has de fer per prevenir contagis?



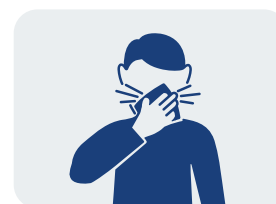
Fes servir la mascareta per protegir-te i evitar contagiar als altres.



Renta les teves mans freqüentment amb aigua i sabó.



Cobreix-te el nas i la boca amb el colze quan tussis o esternudis.



Fes servir mocadors facials d'un sol ús per mocar-te.



Fes servir gels hidroalcohòlics per desinfectar les mans.



Desinfecta freqüentment les superfícies de major contacte.



Ventila les estances periòdicament en intervals de 10min.



Si tens símptomes o et trobes malament, queda't a casa.