



## ¿Sabes qué es un estado gripal y cómo prevenirlo?



La gripe es una enfermedad infecciosa del aparato respiratorio producida por el virus de la influenza, que se caracteriza por su capacidad de contagio. Existen más de 100 tipos de virus que pueden ser responsables de un resfriado.

Aquí te damos algunos tips para evitar que te contagies y contagiar a otros:

- Al toser, cúbrete la boca y la nariz
- Mientras tengas el virus, utiliza el tapabocas
- Lávate las manos de manera frecuente y adecuada
- Aumenta el consumo de líquidos