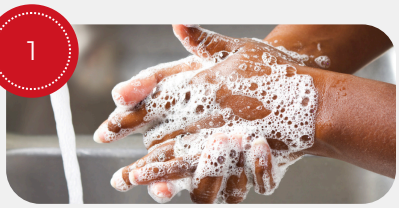
12 mesos, 12 consells
per lluitar contra les infeccions

1



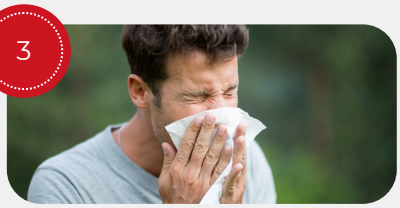
Renta't les mans sovint: especialment abans de menjar, després d'anar al lavabo i en arribar a casa.

2



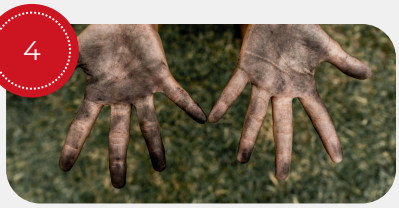
Tingues les vacunes al dia: segueix les recomanacions de vacunació que et corresponguin.

3



Tapa't en tossir o esternudar: fes-ho amb un mocador d'un sol ús o amb la part interior del colze.

4



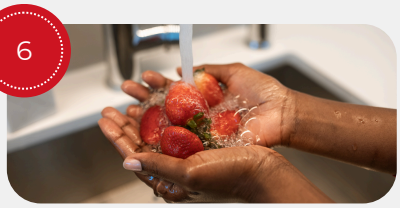
Evita tocar-te la cara amb les mans brutes: sobretot els ulls, el nas i la boca.

5



Ventila els espais tancats: renovar l'aire ajuda a reduir el risc de transmissió d'algunes infeccions respiratòries.

6



Manipula els aliments de manera segura: renta bé els aliments que ho requereixin i evita contaminacions entre aliments crus i cuinats.

7



Beu aigua segura: especialment quan viatges a zones on no puguis garantir la qualitat de l'aigua.

8



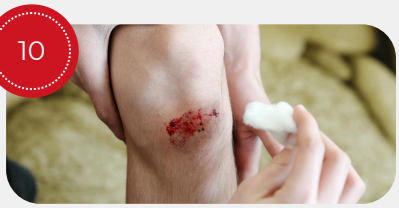
Protegeix-te de mosquits i altres vectors: fes servir les mesures de protecció adequades, sobretot durant els viatges.

9



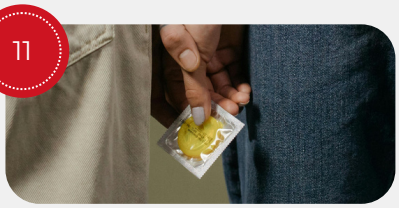
No prenguis antibiòtics sense indicació mèdica: utilitza'ls només quan te'ls prescrigui un professional sanitari.

10



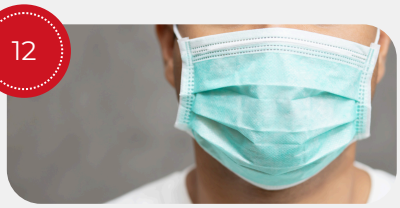
Neteja i protegeix les ferides: neteja-les correctament i vigila possibles signes d'infecció.

11



Protegeix-te davant les infeccions de transmissió sexual: utilitza mètodes de protecció i fes-te proves quan estigui indicat.

12



Si estàs malalt, protegeix també els altres: adopta mesures per reduir el risc de transmetre la infecció a les persones del teu entorn.

Fundació Lluita contra les Infeccions
35 ANYS Protegint el futur
Fundació mossos d'esquadra
mossos d'esquadra
Generalitat de Catalunya