



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA
I ADMINISTRACIONS
B PÚBLIQUES
/ DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIÓ PÚBLICA

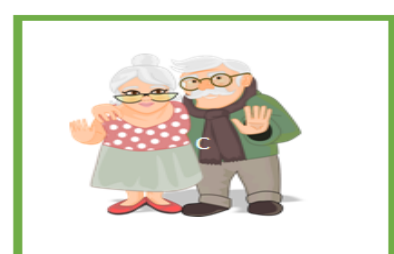


M'HE DE VACUNAR DE LA GRIP? I DE LA COVID?



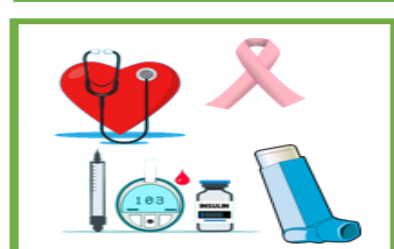
**LA MESURA DE PREVENCIÓ MÉS EFECTIVA
CONTRA LA GRIP I LA COVID ÉS LA VACUNACIÓ**

Quins adults s'han de vacunar?



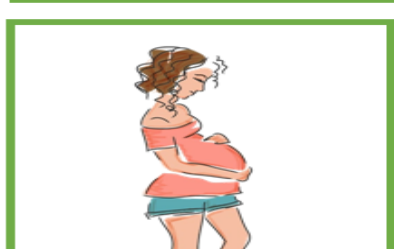
**Persones amb 60
anys o més**

VACUNA GRIP + COVID



Persones amb malalties cròniques

VACUNA GRIP + COVID



**Embarassades en qualsevol
trimestre de gestació i dones
durant el puerperi que no s'hagin
vacunat durant l'embaràs (fins als
6 mesos després del part)**

VACUNA GRIP + COVID



**Persones que poden transmetre la
grip a altres persones amb risc de
patir complicacions (sanitaris,
cuidadors...)**

VACUNA GRIP + COVID



**Persones que treballen en serveis
públics essencials (sanitaris,
bombers, policies...)**

VACUNA GRIP + COVID



Fumadors

**ES RECOMANA UNICAMENT LA
VACUNA DE LA GRIP**



**SI ET VACUNAS TAMBÉ BENEFICIES A LES PERSONES QUE TENS AL
TEU VOLTANT**

NO T'HAS DE VACUNAR SI...

- Tens al·lèrgia a qualsevol dels ingredients de la vacuna.
- Tens febre has d'esperar a posar-te bé abans de vacunar-te.
- Has patit la malaltia de Guillem-Barré; has de consultar el teu metge abans de vacunar-te.

PER EVITAR CONTAGIAR-TE



Renta't les mans amb freqüència

**Evita el contacte amb persones
malaltes**



**Dorm bé i descansa, per augmentar
les teves defenses**

**No comparteixis coberts, gots,
objectes personals d'higiene ...**



Neteja freqüentment les superfícies

**Ventila casa teva i el lloc de treball
cada dia**



**Porta una alimentació sana. No
oblidis la fruita, sobretot la que és
rica en vit. C**

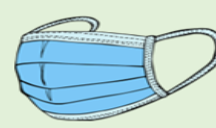
SI ESTÀS MALALT EVITA CONTAGIAR ALTRES PERSONES



**Protegeix-te en
tossir o esternudar**
Cobreix-te la boca i el
nas amb un mocador
d'un sol ús per tossir
o esternudar, o
cobreix-te amb la
part superior del
braç, no amb les
mans.



**Renta't les mans
amb freqüència,
especialment
després de tossir,
esternudar
mocar-se el nas.**



**Utilitza
mascareta,
sobretot si
acudeixes a llocs
tancats (treball o
llocs públics) per
evitar contagiar
altres persones.**