

# AQUEST HIVERN NO T'ARRISQUIS, VACUNA'T ARA CONTRA LA GRIP

Si tens 60 anys o més, si pateixes una malaltia crònica, si estàs embarassada o si ets professional de la salut.

## Demana cita

a través del web [citasalut.gencat.cat](https://citasalut.gencat.cat)  
o de La Meva Salut a l'apartat Cita.



Renta't les  
mans amb  
freqüència



Ventila  
els espais  
tancats



Posa't  
la mascareta  
cobrint el nas  
i la boca



Beu  
aigua  
sovint



Utilitza  
mocadors d'un  
sol ús quan tussis  
o estornudis