

Deu consells per sobreviure a l'epidèmia de grip

Rentar-te bé les mans, dormir, menjar molta fruita i airejar les habitacions són alguns dels aspectes més recomanables per part de l'ICS

Ha arribat el fred de cop i potser t'ha enxampat una mica desprevingut. Quan es produeixen aquests canvis de temps i si tens les defenses baixes, és fàcil caure malalt. Des de l'Institut Català de la Salut i altres entitats sanitàries es recomana seguir aquests passos per prevenir la grip, la malaltia respiratòria vírica que s'encomana fàcilment a través de l'aire i que ja està en nivells d'epidèmia (<https://www.naciodigital.cat/noticia/170655/grip/apropa/al/nivell/epidemic/catalunya>).

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```