



Recomanacions

- Quan estem refredats cal que **hidratem molt bé el cos**. Per això es recomana **beure molt líquid**, aigua o suc, prendre infusions...
- També és adient fer **bafs d'eucaliptus**.
- I, si fa fred, el millor és **abrigar-se i descansar** per ajudar a la millora de la infecció.

Què podem fer perquè no ens contagiïn o no contagiem un refredat?

- **No estar en contacte amb la persona refredada, sobretot quan comença a estar-ho**, encara que de vegades és possible encomanar un refredat quan encara no saps que el tens.
- **Evitar estar molta estona amb moltes persones en llocs sense bona ventilació.**
- Si estem constipats, hem de **rentar-nos les mans molt ben rentades i sovint, sobretot després de mocar-nos.**
- **Tapar-se el nas i la boca** quan fem un esternut o quan tossim.

A l'[Espai Escoles del web Farmacèutic Online](#) hi trobareu **consells i recomanacions adaptades per als més petits de la casa**, i també temes de salut destacats, temes en anglès i una selecció de jocs.

Per a més informació:

- [Refredat. Espai escoles \(via Farmaceuticonline\)](#)