

CÓMO PROTEGERNOS FRENTE A LA GRIPE

Para prevenir la gripe y otras infecciones, podemos adoptar **medidas higiénicas fáciles y sencillas**. Y si además perteneces a la población de riesgo, **vacúnate**.

Es momento de vacunarse
Y LO SABES



Utiliza pañuelos de papel desechables.



Tápate con el codo al toser o estornudar.

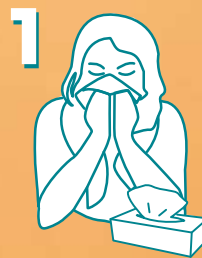


Lávate las manos con agua y jabón con frecuencia.

Cuando necesites asistencia, valora cuál es el servicio de salud más adecuado en función de tu estado.
Haz un uso responsable de los recursos sanitarios.

GRIPETIK NOLA BABESTU

Gripea eta beste infekzio batzuk ekiditeko, **higiene neurri erraz batzuk** jarraitzea baina ez duzu. Eta arrisku taldeetako batean baldin bazaude, gainera, **txertoa jarri**.



Erabil itzazu botatzekoak diren zapiak.



Tapatu ahoa besoarekin ezgul edo doministiku egitean.



Sarritan garbitu eskuak, ura eta xaboia erabiliz.

Asistentzia behar duzunean, pentsatu aurretik nola zauden eta horren arabera zer osasun-zerbitzu den egokiena.
Erabili arduraz baliabide sanitarioak.

Txertoa jartzeko unea da
ETA BADAKIZU



Osakidetza

GRIPLEAREN AURKAKO 2019KO TXERTAKETA KANPAINA

65 urtetik gora dituztenentzat, gaixotasun kronikoak dituztenentzat eta haurdun dauden emakumeentzat.

Urriaren 14tik aurrera



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD