

# vacúnate

A PARTIR DEL 13 DE OCTUBRE

ESTE  
AÑO, MÁS  
QUE NUNCA,  
**¡ALÉJATE  
DE LA  
GRIPE!**

## 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.**

1



Utiliza pañuelos de  
papel desechables.

2



Tápate con el  
codo al toser o  
estornudar.

3



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.**

**CAMPAÑA DE VACUNACIÓN ANTIGRIPIAL 2020**

*Si perteneces a grupos de riesgo o eres mayor de 65 años.*



**Osakidetza**



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD

# txertoa jarri

URRIAREN 13TIK AURRERA

AURTEN,  
INOIZ  
EZ BEZALA,  
GRIPETIK  
ALDE EGIN!

## GRIPETIK NOLA BABESTU

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

1



Erabil itzazu  
botatzekoak  
diren zapiak.

2



Tapatu ahoa  
besoarekin eztul edo  
doministiku egitean.

3



Sarritan garbitu  
eskuak, ura eta  
xaboia erabiliz.

Asistentzia behar duzunean, pentsatu zein den osasun-zerbitzurik egokiena, zure egoera kontuan izanda. **Arduraz erabili baliabide sanitarioak.**

**2020KO GRIPEAREN AURKAKO TXERTAKETA KANPAINA**

*Arrisku-taldeei edo 65 urtetik gorakoei zuzendua.*



**Osakidetza**



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD