

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.



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.

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN ANTIGRIPAL 2020

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



Osakidetza

txertoa jarri

URRIAREN 13TIK AURRERA

AURTEL,
TINOIZ
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**.



Erabil itzazu
botatzekoak
diren zapiak.



Tapatu ahoa
besoarekin eztul edo
doministiku egitean.



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