

GRIPEA / GRIPE

Nola babestu / Cómo protegerse



Eztul eta doministiku egitean, estali ahoa eta sudurra botatzeko den zapi batez

Cuando tosas o estornudes, tapa tu nariz y boca con un pañuelo desechable



Botatzeko diren zapiak behin erabita, bota zaborretara

Tira a la basura los pañuelos desechables nada más utilizarlos



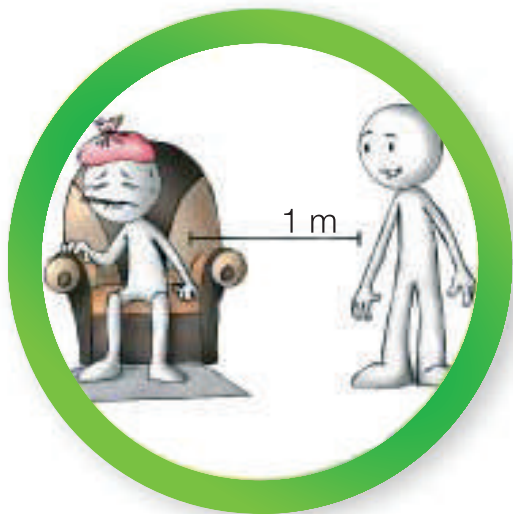
Eskuak maiz garbitu, urez eta xaboiz

Lávate las manos regularmente con agua y jabón



Gripearen sintomak izanez gero, egon etxean eta ez joan lanera, eskolara edo jendea dabilen lekura

Si tienes síntomas de gripe, quédate en casa, no vayas a trabajar, al colegio o a sitios concurridos



Gripearen sintomak izanez gero, beste pertsonengandik gutxienez 1 m-ra paratu

Si tienes síntomas de gripe, mantente como mínimo a 1 m de las demás personas



Gripearen sintomak izan eta haurdun bazaude edo gaixotasun kronikoren bat baduzu, joan zure kontsulta medikora

Si tienes síntomas de gripe y estás embarazada o tienes alguna enfermedad crónica, acude a tu consulta médica



Inor agurtzerakoan, ahal duzula, ez eman besarkadarik, musurik edo bostekorik

Cuando saludes a la gente procura no abrazar, besar o dar la mano



Ez ukitu begiak, sudurra edo ahoa, eskuak garbitu gabe

No te toques los ojos, nariz o boca sin haberte limpiado las manos