

EZTULA TOS



arrazola
FARMAZIA



**Zure farmazia
Grosen**

Tu farmacia
en Gros

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434

farmaciaarrazola@farmanorte.org

-

Whatsapp bidezko eskaerak/

Pedidos por whatsapp

618 164 766

-

www.farmazia-arrazola.eus

Osasun gomendioak

- Eskuak maiz garbitu. Batez ere eztula edo doministiku egin ondoren eta mukiak kendu ondoren.
- Eztula eta doministiku egitean, ahoa eta sudurra ondo tapatu.
- Almohada bikoitzarekin lo egin.
- Eztularentzako goxokiak edo goxoki gogorak erabili.
- Ingurua ondo aireztatu eta hezetasuna mantendu. Leku itxiak eta aireztatu gabeak ekidin.
- Ura sarritan edan.
- Tabakoa eta kea duten lekuak saihestu.

Recomendaciones sanitarias

- Lávate las manos con frecuencia y siempre después de toser, estornudar o sonarte.
- Al toser o estornudar, cúbrete bien la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo.
- Duerme un poco incorporado.
- Chupa caramelos para la tos o caramelos duros.
- Humedece el ambiente y evita lugares cerrados y poco ventilados.
- Aumenta la ingesta de líquidos.
- Evita fumar y exponerte a ambientes con humo.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*