

HOTZERIA ETA GRIPEA RESFRIADO COMÚN Y GRIPE



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

- Sukarra edo ondoez orokorra baduzu, etxean gelditu, atsedena beharrezkoa da eta kutsadura ekidingo duzu.
- Eskuak maiz garbitu.
- Eztula eta doministiku egitean, ahoa eta sudurra ondo tapatu. Erabilera bakarreko zapiak erabili mukiak kentzeko.
- Ura sarritan edan.
- Gela aireztatu. Tabakoa eta kea duten lekuak saihestu.
- Etxetik ateratzeko muxukoa erabili.
- Sudurra ur gatzatuarekin edo sueroarekin garbitu kongestioa izanez gero.
- Alergiaren bat baduzu, alergenoeekin kontaktua ekidin.

Recomendaciones sanitarias

- Si tienes fiebre y malestar general, quédate en casa, ya que en la gripe el reposo es necesario. Además, evitarás contagios.
- Lávate las manos con frecuencia.
- Al toser o estornudar, cúbrete bien la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo. Utiliza pañuelos desechables para sonarte los mocos y tíralos nada mas usarlos.
- Aumenta la ingesta de líquidos.
- Ventila tu habitación. Evita fumar y exponerte a ambientes con humo.
- Para salir de casa, utiliza mascarilla.
- Si tienes congestión, lávate la nariz con suero o agua de mar.
- Si tienes alguna alergia, evita el contacto con los alérgenos.

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