

# GRIPEA GRIPE

## Nola babestu Cómo protegerse

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

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

**2** Botatzeko diren zapiak behin erabilia, bota zaborretara.

Tira a la basura los pañuelos desechables nada más utilizarlos.

**3** Eskuak maiz garbitu, urez eta xaboiz.

Lávate las manos regularmente con agua y jabón.

**4** 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.

**5** 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.

**6** Gripearen sintomak izan eta haurdun bazaude edo gaitasun 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.

**7** Inor agurtzerakoan, ahal duzula, ez eman besarkadarik, musurik edo bostekorik.

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

**8** Ez ukitu begiak, sudurra edo ahoa, eskuak garbitu gabe.

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