

# GRYPEA GRIFE



**arrazola**  
BOTIKA • FARMACIA



**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.farmacia-arrazola.eus](http://www.farmacia-arrazola.eus)

## Osasun gomendioak

- Sukarra edo ondoez orokorra baduzu, etxean gelditu, atsedena beharrezkoa da eta kutsadura ekidingo duzu.
- Eskuak maiz garbitu. Batez ere eztula edo doministiku egin ondoren eta mukiak kendu ondoren.
- Eztula eta doministiku egitean, ahoa eta sudurra ondo tapatu.
- Erabileraren ondoren zapiak erabili mukiak kentzeko.
- Ura sarritan edan.
- Gela aireztatu.
- Tabakoa eta kea duten lekuak saihestu.
- Etxetik ateratzeko muxukoa erabili.

## 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 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.
- Utiliza pañuelos desechables para sonarte los mocos y tíralos nada más usarlos.
- Aumenta la ingesta de líquidos.
- Ventila tu habitación.
- Evita fumar y exponerte a ambientes con humo.
- Para salir de casa, utiliza mascarilla.

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