



Planta cara a la Grip A

Planta cara a la Gripe A

900 300 061

El telèfon de la grip

El teléfono de la gripe

Per protegir-te convé que segueixis les pautes d'higiene següents:

- Renta't les mans amb freqüència amb aigua i sabó durant un mínim de 20 segons.

Para protegerte es conveniente que sigas las siguientes pautas de higiene:

- *Límpiate las manos frecuentemente con agua y jabón durante un mínimo de 20 segundos.*

Per a qualsevol dubte:
Para cualquier duda:

Tel.: 900 300 061
e-mail: grip@ibsalut.es
INTERNET: www.infogripa.caib.es



Mulla't les mans amb aigua i posa't sabó líquid als palmells o...
Mójate las manos con agua y ponte en las palmas jabón líquido o...



... posa al palmell de les mans seques una dosi de solució.
...deposita en la palma de las manos secas una dosis de solución.



Frega't les mans entre si tot entrelaçant els dits.
Frótate las manos entre ellas entrelazando los dedos.



Frega cada palmell contra el dors de l'altra mà tot entrelaçant els dits.
Frótate cada palma contra el dorso de la otra mano, entrelazando los dedos.



Frega't les puntes dels dits,...
Frótate las puntas de los dedos,...



el voltant dels polzes...
alrededor de los pulgares...



i els canells.
y las muñecas.



Esbandeix-te les mans amb aigua i eixuga-te-les amb una tovallola d'un sol ús o...

Aclárate las manos con agua y sécalas con una toalla desechable o...



... deixa que s'assequin soles.

... deja que se sequen solas.

A més, recorda:

- Tapa't el nas i la boca amb un mocador quan tussis o facis un atxem, tira el mocador utilitzat al fems i renta't les mans.
- Evita tocar-te els ulls, el nas i la boca amb les mans.

Además, recuerda:

- *Tápate la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar, tira el pañuelo usado a la basura y límpiate las manos.*
- *Evita tocarte con las manos los ojos, la nariz y la boca.*

GOVERN
de les ILLES
BALEARS

www.illesbalears.cat

Conselleria de
Salut i Consum