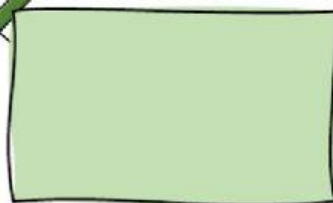
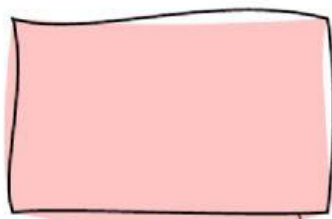
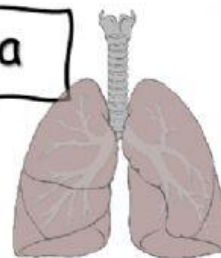


Arnas aparatua



HIGIENEA
eta
BABESA



Mahai tresnak erabili
ondoren, garbitu
garbitu.

Bat-bateko
temperatura
aldaketak daudenean
berokiak ez erabili.

Dieta osasungarri bati
jarraitu, gehiegizko
pisua prebenitzeko.

Azukredun
freskagarriak asko
kontsumitzea.

Txizalarriari eustea.

Elikagaien
iraungitze-datari
ondo begiratu.

Erregularitasunez
ariketa fisikoa egin,
bihotza sendotzeko.

Doministiku eta ez
egitean, besoa ahoan
jarri.

Kirola egitea eta
arropa aproposa
erabiltzea.

Kontsumitzen ditugun
elikagaien eta edarien
egoerari kasurik ez
egin.

Alkohola edan eta
erretzea.

Gorputz osoa ondo
garbitzea, larruazala
garbi egon dadin beti.

Bizitza sedentario bati
jarraitu.

Eskuak ez garbitu
jatordu bakoitza baino
lehen.

Kirola egiterakoan
arropa desegokia
erabiltzea.

Zauriak garbitu eta
desinfektatu,
infekzioak ekiditzeko.

Giltzurrunen lana
errazteko likido asko
edatea, ura, batik bat

Gantz eta gantz
gehiagi kontsumitu.