

KATARRO ARRUNTA

Katarroa birus batek eragiten duen arnasbideen infekzio arin bat da. Mukieria, sudur-buxadura, buruko mina, eztarriko mina, malco-jarioa, ezula eta sukar pixka bat eragiten du. Baina egun gutxira tratamendurik gabe sendatzen da.

Eztulak, batzuetan, egun gehiago iraun dezake.

Ez dago hotzeriaren aurkako txertorik eta antibiotikoek ez dute hotzeria sendatzen. Pertsonaz pertsona kutsatzen da, ez tul egitean edo doministiku egitean ahotik edo sudurretik botatzen diren eta eskuetan gerra daitezkeen tantatxoekin harremanetan jartzean.

Normala da urtero zenbait hotzeri izatea.

Zer egin daiteke?

- Erabili eta botatzeko musuzapiak erabili.
- Eskuak sarri garbitu, beste pertsona batzuek kutsatzea saihesteko.
- Eztul egin edo doministiku egiten duzunean, sudurra eta ahoa ondo estali. Onena besoaren barrualdearekin ukondorantz egitea da.
- Ez erre.
- Analgesikoak edo antitermikoak har ditzakezu buruko minarentzat edo sukarrantzat.
- Eztarria gehiago ez narritatzeko, saiatu ez tulik ez egiten eta eztarria ez garbitzen, ezpada mukositatea ateratzeko.
- Azukrerik gabeko karameluak har ditzakezu. Ez da gomendatzen eukaliptodun karameluak eta mendazkoak hartzea, eztarria gehiago narritatuko luketelako.
- Seruma edo ura gatzarekin jar dezakezu sudurrean berau desestaltzeko.
- Beste gaixotasun batzuentzako medikamenturik hartzen baduzu, horiek hartzen jarraitu.
- Egunero zure etxea aireztatu.



Noiz galdetu behar diozu zure familiako medikuari?

- Beste gaixotasun kroniko batzuk badituzu eta okerragotzen badira.
- Adierazi ditugun sintometatik desberdina den besteren bat baduzu.
- Hotzeriak 10 egun baino gehiago irauten badu.
- Sukarrak (38° baino gehiago) 2 egun baino gehiago irauten badu.