

# Pediatriarako Gomendio Erabilgarrien orria: SUKARRA

## ZER DA SUKARRA ETA ZERK ERAGITEN DU?

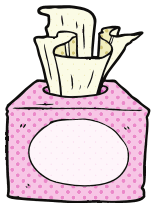
Sukarra da gorputz-tenperatura maila jakin bat gaindituz igotzea. Oro har, sukarra dugu gure gorputz-tenperatura 38 gradukoa baino altuagoa bada. Normalean infekzioek eragiten dute sukarra. Hona hemen sukarra eragiten duten infekziorik ohikoenak:

- Marranta edo gripea
- Arnasbideetako infekzioak
- Urdail-hesteetako infekzioak

Infekzio gehienak ez dira larriak, eta beren kabuz hobetzen dira.

## ZER EGIN DAITEKE KUTSATZEA EKIDITEKO ETA SINTOMAK ARINTZEKO?

- **Kutsatzea ekiditeko, higiene-neurriak zorrotz bete behar dira**, horrela saihesten baita beste batzuek gaixotasuna hartzea. Higienek berebiziko garrantzia du sintomak dirauten bitartean.
  - ★ Birusa transmititzea ekiditeko, sarri garbitu eskuak ura eta xaboia erabiliz, eta beti garbitu eskuak ezgul, doministiku edo zintz egin ondoren.
  - ★ Sintomarik ez duten pertsonengandik ahal bezain urrun geratu.
  - ★ Eztul edo doministiku egitean, estali ahoa eta sudurra zapi batez edo ukondoaz, horrela arnasbideetako jariakinak zabaltzea ekiditen delako.
  - ★ Hobe da erabili eta botatzeko zapiak erabiltzea mukiak kentzeko eta zapia erabili bezain laster botatzea.
- Ez erre adingabeen aurrean, ez daitezen giro ketsuetan egon.
- Utz iezaiozu **atseden hartzen**, etxean gera dadila: ondo etorriko zaio gaixotasuna gainditzeko, eta, gainera, ez du beste inor kutsatuko eskolan.
- Garrantzitsua da umeak **behar bezala hidratatuta daudela ziurtatzea**, eta horretarako, likido gehiago hartu behar dute egun horietan. Umeek jangura txikiagoa izaten dute eta ohi baino gutxiago edaten dute.
- Umei tratamendua eman behar zaie baldin eta sukarrak gain ondoezik badaude edo mina badute. Parazetamola eta ibuprofenoa eraginkorrak dira. Dosiak umearen pisua kontuan hartuz kalkulatu dira, ez haien adinaren arabera. Ez da komeni bi medikamentuak txandakatu edo konbinatzea.
- Ez da komeni zapi bustiak erabiltzea, alkoholaz igurztea edo umeak dutxatu edo bainatzailea sukarra jaisteko.
- Umeak sukarra badu, ez da gehiegi estali edo desestali behar.



## ¿CUANDO CONSULTAR POR SU PROFESIONAL SANITARIO/A?

- ⚠ Umeak 2 urte baino gutxiago baditu, beti joan behar da kontsultara.
- ⚠ Umeak 2 urte baino gehiago baditu, sukarra 39 gradukoa baino gehiagokoa bada edo 3 egun baino gehiago irauten badu.
- ⚠ Sintomak gairitu ondoren berriro hasten bada sintomak izaten, hala nola sukarra.
- ⚠ Arnasteko zailtasunak baditu (arnasten duenean soinuak entzuten badira, ezohiko posizioen batean jartzen bada).
- ⚠ Ez bada ari behar beste likido hartzen, botaka egiten ari bada edo/eta beherakoa badu eta ez bazaio pasatzen.
- ⚠ Esnatzea kostatzen bazaio edo zaila bada harengandik erantzunen bat lortzea, edo bereziki suminkor badago edo gehiegi eta lasaitu ezinik ari bada negar egiten.
- ⚠ Larruazalean orbantxoak agertzen bazaizkio eta inguruko larruazala lisatuz gero kentzen ez badira.
- ⚠ Sukarraz gain sintoma hauek baditu:
  - Belarrietako mina, buruko min handia, gerneraren maiztasunean, kolorean edo usainean aldaketak badaude edo txiza egiteak min ematen badio, sabela ukitzeak min ematen badio edo konbultsioak baditu.
- ⚠ Umeen txertaketa egutegia bete gabe edo erdi betetzen badu.



## INTERESEKO INFORMAZIOA

Sukarraren dekalogo (AEPap)	Paracetamolaren erabilera segurua	Ibuprofenoaren erabilera segurua	Umeen txertaketa egutegia. Euskadi 2020
			



- Medikamentuen erabilera seguruari buruzko informazio argia, independentea eta erabilgarria aurki dezakezu herritarrentzako webgune honetan: ***i-botika***. (euskaraz eta gaztelaniaz)
- Lortu “Sukarraren dekalogo” Lehen Mailako Arretako Pediatriako Espainiako Elkartearen (AEPap) web orrian. (euskaraz eta gaztelaniaz)
- Euskal erkidego autonomoan 2018 an eguneratutako umeen txertaketa egutegia aurki dezakezu **Osakidetza**ren webgunean.