

# Gomendio Erabilgarriak: EZTARRIKO MINA

## ZERK ERAGITEN DU EZTARRIKO MINA?

Eztarriko mina oso sintoma ohikoa da. Gehienetan, infekzio biriko batek eragiten du eta hotzeria-sintomekin batera gertatu ohi da, hala nola mukiekin, negar-jarioarekin, doministikekin eta sudur-kongestioarekin. Horrelako kasuetan, tratamendua sintomatikoa izaten da.

Hamar kasutatik batean baino ez da izaten bakterioa infekzioaren eragilea; zehazki, A motako *Streptococcus*. Hala bada, eztarriko minaz gain, gaixoak sukarra eta anginen inflamazioa ere izango du; gainera, ez dira agertzen hotzeriaren sintoma bereizgarriak. Susmoa izanez gero infekzioaren eragilea bakterio bat dela, diagnostikoa osasun-zentroan bertan proba bakun bat eginez eman ohi da; ondoren, tratamendu egokiena zein den adierazi ohi zaio pazienteari.

Eztarriko minak beste hainbat kausa ere izan ditzake, hala nola tabako edo/eta alkohol gehiegi kontsumitzea, aire kutsatua arnastea, ahotsa bortxatzea, ahotik arnasa hartzea edota zenbait alergia.

## ZER GOMENDIO DIRA LAGUNGARRIAK SINTOMAK ARINTZEKO?

- Beste inor ez kutsatzeko, higijene-neurriak muturreraino eraman behar dira, bereziki, sintomak agertzen direnean; hori kontuan hartuz gero, familiako beste inork ez du gaixotasuna izango.
  - ★ Eskuak maiz garbitzea ura eta xaboia erabiliz birusen hedapena saihesteko eta beti ezgul edo doministiku egin eta mukiak zintzatu ondoren.
  - ★ Ahalik eta urrutien egotea (gutxienez 1 m) sintomarik duten pertsonengandik.
  - ★ Ezgul edo doministiku egiterakoan ongi estaltzea ahoa eta sudurra besoarekin edo zapi batekin arnas jariakinik ez zabaltzeko.
  - ★ Ahal dela, erabili eta botatzeko mukizapiak zintz egiteko erabiltzea eta erabili bezain laster botatzea.
- Ez erretzea eta kea duten lekuetan ez egotea.
- Gomendagarria da hainbat aldiz garqarak egitea urez, eztiz eta limoi-zukuz osatutako nahasketa batekin, irenstean mina ez izateko.
- Likido gehiago ahoratzea; hotzak edo giro-tenperaturan dauden elikagaiak irenstean ez dugu hain min handia izango. Ez ahoratu likido eta janari berorik.



## NOIZ KOMENI DA OSASUN-PROFESIONAL BATENGANA JOATEA?

- ⚠ Arnasteko zailtasunak izanez gero.
- ⚠ Asko kostatuz gero janariak ahoratzea, baita likidoak ere.
- ⚠ Azalean orbanak agertuz gero.
- ⚠ Lepoko eta/edo eztarriko inflamazioak ahoa irekitzea galaraziz gero.



## INFORMAZIO INTERESGARRIA

### Eztularen Dekalogo



### Parazetamolaren erabilera segurua



### Ibuprofenoaren erabilera segurua



- Medikamentuei buruzko informazio argia, independentea eta erabilgarria eskuragarri izango duzu, herritar guztioi zuzendutako i-botika webgunean.
- “Sukarraren Dekalogoaren” dokumentua Espainiako Lehen Mailako Arreta Pedrikoaren Elkartearen (AEPap) webgunean aurkitu dezakezu.

