

Gomendio Erabilgarriak: KATARROA

ZER DA KATARROA EDO HOZTURA ARRUNTA?

Prozesu bat da, eztularekin, sudur-kongestioarekin, negar-jarioarekin eta mukiekin agerian geratzen dena. Normalean, infekzio biral batek sortzen du, eta modu naturalean konpondu ohi da 3-10 egun igaro ondoren, inolako tratamendurik gabe. Katarroak tratatzeko antibiotikorik ez erabiltzea komeni da, ez baitira eraginkorrak era gaizki erabiltzen badira gero eta germen erresistenteagoak garatzea faboratzen baitute. Beharbada, sintomarik gogaikarriena eztula da, batzuetan gehiago irauten baitu eta espektorazioa (karkaxak) ere izaten baitu, nahiz eta prozesua ez okerragotu. Izan ere, eztula da organismoaren defentsa-mekanismoak garrantzitsuenetako bat, jariatzen kanporatzea errazten baitu.

ZER GOMENDIO DIRA LAGUNGARRIAK SINTOMAK ARINTZEKO?

- Kutsadurak galarazteko, higie-neurriak muturreraino eraman beharko dira, beste inork gaixotasuna izan ez dezan. Muturreko higiea bereziki garrantzitsua da sintomak agertzen direnean.
- Eskuak maiz garbitzea ura eta xaboa erabiliz birusen hedapena saihesteko eta beti eztul edo doministiku egin eta mukiak zintzatu ondoren.
- Ahalik eta urrutien egotea (gutxienez 1 m) sintomarik duten pertsonengandik.
- Eztul 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.
- Komeni da likido gehiago ahoratzea, behar bezala hidratatuta egoteko.
- Ez erretzea eta kea duten lekuetan ez egotea.
- Geletan bero-gailuek lehortutako giroa umetzea, urez betetako ontziak edo hezegailu elektrikoak ipinita.
- Ur gaziarekin edo gatz-serumarekin sudur-garbitzekiteak sudur-kongestioa arindu ohi du.
- Kilima eragiten duen eztul lehorrerako, erabilgarriak dira eztulerako pilulak edo karamelu gogorrak.
- Alergia izanez gero, komeni da ez izatea kontakturik alergenoekin (polena, animaliak, hautsa, eta abar).



NOIZ KOMENI DA OSASUN-PROFESIONAL BATENGANA JOATEA?

- ⚠️ 38°-etik gorako sukarra izanez gero, 3 egunetik gora.
- ⚠️ Arnasa hartzeko zailtasuna, saihetsetan edo belarriko mina izanez gero.
- ⚠️ Odola edota muki berde edo horixka duten karkaxak kanporatuz gero.
- ⚠️ Eztul iraunkorra izanik, maiz jatea ezinezkoa izanez gero eta, horrenbestez, pisua galduz gero.
- ⚠️ Buruko min oso handia izanez gero.
- ⚠️ Eztulak okerrera egin duela atzemanaz gero sintomak agertu eta 10 egun igaro ondoren.



INFORMAZIO INTERESGARRIA

Eztularen Dekalogoia



Paracetamolaren erabilera segurua



Ibuprofenoaren erabilera segurua



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

