

→ HAURREK SUKARRA DUTENERAKO GOMENDIO ERABILGARRIAK



Ohiko arazoak haurtzaroan

ZER DA SUKARRA ETA ZERK ERAGITEN DU?

Sukarra gorputzaren **tenperatura igotzea da**, normalean 38 °C-tik gora. Normalean infekzioek eragiten dute. Hona hemen sukarra eragiten duten infekziorik ohikoenak:

- Hotzeria edo gripea.
- Arnasbideetako infekzioa.
- Urdail-hesteetako infekzioa.

Infekzio horietako gehienak ez dira larriak eta beren kabuz sendatzen dira.

ZEIN DA TENPERATURA HARTZEKO MODURIK ONENA?

Neurketa egiteko moduaren arabera, baliteke tenperatura pixka bat aldatzea. Besapeko, belarriko eta kopetako tenperatura ahokoa edo uzkihoa baino errazago hartzen da, baina ez da hain zehatza.

Adin txikiko haurretan, ondesteko tenperatura hartzea gomendatzen da, eta handiagoak direnean, besapekoa.

Sukarrak zeregin garrantzitsua du infekzioen aurkako borrokan, baina baliteke umea deseroso sentiaraztea. Termometroak markatzen duena ez da beti tratamendua behar duen jakiteko adierazlerik egokiena. Horregatik, garrantzitsua da aztertzea nola sentitzen eta portatzen den.



EKIDIN KUTSATZEAK

- Eskuak garbitzea bereziki garrantzitsua da sintomak dauden bitartean. Sarritan garbitu urarekin eta xaboiarekin, eta beti garbitu ezul edo doministiku egin eta mukiak kendu ondoren.
- Ezul edo doministiku egitean, saia zaitez umeak ahoa eta sudurra mukizapi batez edo ukondoaz estal ditzan, arnasbideetako jariakinak zabaltzea ekiditeko.
- Ahal bada, kendu mukiak erabili eta botatzeko mukizapiekin, eta bota itzazu erabili bezain laster.
- Saiatu sintomak dituzten pertsonengandik ahal besteko distantzia mantentzen.



→ HAURREK SUKARRA DUTENERAKO GOMENDIO ERABILGARRIAK

NOLA ARINDU SINTOMAK?

- Utzi umeari etxean geratzen, errazago har dezan atsedena: horrela, gaixotasuna gainditu ahal izateaz gain, bere eskola-inguruneak kutsatzea saihesten da.
- Garrantzitsua da umea behar bezala hidratatzea ziurtatzea, eta horretarako, likido gehiago hartu behar ditu egun horietan. Umeek jangura txikiagoa izaten dute eta ohi baino gutxiago edaten dute.
- Sukarrarekin batera ondoez orokorra edo mina baditu, komenigarria da sukarra jaisteko farmakoak ematea: parasetamola eta ibuprofenoa. Dosiak umearen pisua kontuan hartuz kalkulatu dira, ez haien adinaren arabera. Ez da komeni bi medikamentuak txandakatu edo konbinatzea.
- Sukarra jaisteko, ez da komeni zapi bustiak erabiltzea, umea alkoholez igurztea edo dutxatu edo bainatzailea.
- Umeak sukarra badu, ez da gehiegi estali edo desestali behar.



EGIN KONTSULTA BALDIN ETA...

- 39 gradutik gorako tenperatura badu edo 3 egun baino gehiago igarotzen baditu 38,5 gradutik gorako tenperaturarekin.
- Sukarra sendatu ondoren, berriro hasten bada sukarra izaten edo haurraren egoera orokorrak okerrera egiten badu.
- 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, gertuaren maiztasunean, kolorean edo usainean aldaketak badaude edo txiza egiteak min ematen badio, sabela ukitzeak min ematen badio edo konbultsioak baditu.
- Bere erkidegoko txertaketa-egutegia bete ez badu.



3 EGUN BAINO +

INFORMAZIO INTERESGARRIA



Parasetamolaren erabilera segurua



Ibuprofenoaren erabilera segurua



Sukarraren dekalogoia (AEPap)



Umeen txertaketa egutegia. Euskadi