



HAURREK KATARRO EDO HOTZERIA ARRUNTA DUTENERAKO GOMENDIO ERABILGARRIAK



Ohiko arazoak haurtzaroan

ZER DA KATARROA EDO HOTZERIA ARRUNTA?

Katarroa edo hotzeria arrunta infekzio biriko bat da, eta zeinu hauek ditu bereizgarri: eztula, sudurreko kongestioa, malko-jarioa, mukiak, lo egiteko zailtasunak, jangura murriztua eta suminkortasuna.

Katarroak oso ohikoak dira bizitzako lehen urteetan, umeek normalean urtean 6-8 aldiz izaten dituzte, eta berez sendatzen dira 3-10 egun igaro ondoren, tratamendurik behar izan gabe. Ohikoa da eztulka jarraitzea sintomak hasi eta 3 astera arte ere. Kasu horietan, eztularen intentsitatea gutxituz joango da pixkanaka.

Ez da antibiotikorik hartu behar, ez baitira eraginkorrak katarroak tratatzeko, eta gainera, gaizki erabiltzen badira, gero eta erresistentzia handiagoa duten germenak garatzen dira.



EKIDIN KUTSATZEAK

- Birusa transmititzea ekiditeko, garbitu eskuak sarritan ura eta xaboia erabiliz, eta beti garbitu eskuak eztul, doministiku edo zintz egin ondoren.
- Eztul 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.



→ HAURREK KATARRO EDO HOTZERIA ARRUNTA DUTENERAKO GOMENDIO ERABILGARRIAK

NOLA ARINDU SINTOMAK?

- Komeni da likido gehiago edatea ondo hidratatuta egoteko. Jateko gogo eta egarri gutxiago izaten dute. Ez behartu jatera.
- Eztia lagungarri izan daiteke gauez eztula hobetzeko, baina ez da gomendatzen 12 hilabetetik beherakoei ematea.
- Ez erre umearen aurrean, eta ez dadila egon kea dagoen tokietan.
- Utzi umeari etxean geratzen, errazago har dezan atseden: horrela, gaixotasuna gaingitu ahal izateaz gain, bere eskola-inguruneak kutsatzea saihesten da.
- Normalean, sudurra ur gaziarekin edo gatz-serumarekin garbitzeak kongestioa arintzen laguntzen du.
- Hezetu berogailuek geletan eragiten duten giro lehorra. Horretarako, erabili ur-ontziak edo hezegailu elektronikoak.
- Alergiaren bat badu, saiatu alergenoei kontaktua saihesten (polena, animaliak, hautsa...).



Sudur-garbigeta



EGIN KONTSULTA BALDIN ETA...

- Arnasteko zailtasunak edo saihetsaldeko mina baditu.
- 38,5 gradutik gorako sukarra badu 3 egunez baino denbora luzeagoan.
- Sintomak agertzen hasi zirenetik 14 egun igaro ondoren umeak ez badu hobera egin, edo oro har, bere egoerak txarrera egin badu.
- Berriro badu sukarra edo sukarra igotzen bazaio.
- Belarriko mina badu edo/eta buruko min handia badu eta ez bazaio hobetzen minerako tratamendua hartuta.
- Eztula badu etengabe eta horren ondorioz luzaroan badago normaltasunez jan edo/eta edan ezinik.



INFORMAZIO INTERESGARRIA



Eztula kudeatzeko aholkuak (i-botika)



Paracetamolaren erabilera segurua



Ibuprofenoaren erabilera segurua



Eztularen dekalogo (AEPap)