



ZER DA SUKARRA ETA ZERGATIK GERTATZEN DA?

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

- Hotzeria edo gripea
- Arnasbideetako infekzioak
- Urdail-hesteetako infekzioak

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

ZER DA TEMPERATURA HARTZEKO MODURIK ONENA?

Neurketa egiteko moduaren arabera, baliteke temperatura pixka bat aldatzea. Besapearen, belarriaren eta kopetaren temperatura uzikioa edo ahokoa baino errazago hartzen dira, baina ez dira hain zehatzak.

Temperatura neurtzeko:

- 1 Egiatzatu temperatura hartuko duzun eremua lehor dagoela eta ez dela kontaktuan egon elementu zein likido bero edo hotzekin.
- 2 Jarri termometroaren punta besapean edo mihiaren azpian.
- 3 Jarraitu termometroa inguratzen eta horri helden, jarrera aldatu gabe. Termometro digital gehienek gutxi gorabehera minutu bat (1 min.) pasatu ondoren ematen dituzte emaitzak.

Sukarrak zeregin garrantzitsua du infekzioen aurkako borrokan, baina deseroso sentiaraz zaitzake. Termometroak markatzen duena ez da beti adierazlerik egokiena tratamendua jasotzeko. Horregatik, garrantzitsua da aztertzea nola sentitzen zaren.



EKIDIN KUTSATZEAK

- Eskuak garbitzea bereziki garrantzitsua da sintomak dauden bitartean. Sarritan garbitu urarekin eta xaboiarekin, eta beti garbitu eztul edo doministiku egin eta mukiak kendu ondoren.
- Eztul edo doministiku egitean, saia zaitez ahoa eta sudurra mukizapi batez edo ukondoaz estaltzen, arnasbideetako jariakinak zabaltzea ekiditeko.
- Oneratu arte, planteatu maskara erabiltzea beste pertsona batzuekin kontaktuan bazaude.
- Ahal bada, kendu mukiak erabili eta botatzeko mukizapiekin, eta bota itzazu erabili bezain laster.
- Ahalik eta distantziarik handiena mantendu sintomak dituzten pertsonetikiko.



➔ GOMENDIO BALIAGARRIAK SUKARRA DUZUNERAKO

ZER EGIN DEZAKET SINTOMAK ARINTZEKO?

- Etxean geratu, atsedena errazteko. Gainera, lagungarria izan daiteke beste pertsona batzuk ez kutsatzeko.
- Edan likido gehiago, behar bezala hidratatuta zaudela ziurtatzeko.
- Beti beharrezkoak ez diren arren, sukarra jaisten lagun dezaketen medikamentuak hartzeko aukera dago, parasetamola edo ibuprofenoa, besteak beste.
- Jantzi arropa arina. Hotz bazara, erabili izara edo manta arin bat.



Pertsona askok ez dute tratamendu antibiotikorik behar infekzioari aurre egiteko. **Antibiotikoek soilik bakterioek eragindako infekzioei eragiten diete**, hau da, ez dute eraginik birusek sortutakoetan. Adibidez, antibiotikoek ez dute eraginik hotzeria edo gripea dagoenean.

EGIN KONTSULTA BALDIN ETA...

- Haurdun bazaude.
- Afrika, Asia, Latinoamerika, Ozeania edo Ekialde Hurbilera bidaiatu baduzu, baldin eta ez badira pasa 6 hilabete bidaia egin zenuenetik.
- Ospitaletik irten berri bazara, edo duela gutxi kirurgia edo beste prozedura medikoren bat izan baduzu.
- Kimioterapia edota erradioterapia jasotzen ari bazara.
- Immunitate-sistema inhibitzen duten medikamentuak hartzen badituzu; esaterako, esteroideak eta transplante baten ostean errefusa prebenitzeko hartzen direnak.
- Kapar batek duela gutxi heldu badizu.
- Sukarraz gain, honako sintoma hauetakoren bat baduzu:
 - > Legena.
 - > Arnasteko zailtasuna edo saiheitsaldeko mina.
 - > Buruko min handia edo mina lepoan.
 - > Krisi neurologikoa edo nahasmendua.
 - > Gorako biziak edo beherakoa.
 - > Min handia urdailaren inguruan, bizkarrean edo saiheitsaldean.
 - > Beste edozein sintoma arraro edo kezagarri.
 - > 38 °C-tik gorako tenperatura, baldin eta 3 egun baino gehiago irauten badu.



3 EGUN BAINO +

INFORMAZIO INTERESGARRIA



Parasetamolaren erabilera segurua



Ibuprofenoaren erabilera segurua