

# Positibo eman dut

## Zer egin behar dut? Nola zainduko naiz?

- Sukarra
- Eztula
- Aire falta delako sentsazioa
- Eztarriko mina
- Nekea eta min orokortua
- Mukiak
- Idorreria
- Usaimenaren edo dastamenaren galera

### Zer egin behar dut?

- Saiatu bizikideekin kontaktuan ez egoten
- Garbitu eskuak sarri, batez ere eztul egitean, doministiku egitean, mukiak kentzean, oka egitean edo idorreria baduzu
- Ohartarazi azken 48 orduetan kontaktu estu izan direnak

### Noiz egin kontsulta?

Kasu gehienetan, sintomak arinak izaten dira.

Eskatu balioespena egiteko, baldin eta honako hauek badituzu:

- Arnasa hartzeko zailtasuna
- Sukarra 3 egun baino gehiago
- Gorroak odolarekin edo berde edo horixka kolorekoak
- Elikagaiak hartzea eragozten duen eztul iraunkorra
- Irensteko muga, baita likidoak hartzeko ere
- Orbanak azalean
- Ahoa irekitzea eragozten duen hantura saman edo eztarrian
- Sabeleko min handia
- Okak edo gorozkiak odolarekin
- 5 okada baino gehiago 12 orduan
- Gernuaren maiztasunaren murrizketa edo hori trinko bilakatzen bada
- Buruko min handia, medikazioarekin arintzen ez dena eta atsedean hartzen uzten ez duena
- Eztulak okerrera egiten badu 10 egun igarota

Deitu zure osasun-zentrora edo Osasun Kontseilura (900 20 30 50)



### Nola zainduko naiz?

- Atsedean hartu
- Edan likido asko: ura, infusioak, saldak, arroz-ura, etxeko seruma...
- Hartu Paracetamola edo Ibuprofenoa, sukarririk edo minik baduzu
- Egin gargarak urarekin, eztiarekin eta limoiarekin, eztarriko minik baduzu
- Oka egin ondoren, itxaron ordubete, beste elikagairik hartu aurretik
- Eztul sikua baduzu, hartu gozoki gogorrak edo eztularentzako pilulak
- Hezetu giroa
- Jaso gripearen, sukarraren, idorreriaren eta eztarriko minaren inguruko informazio gehiago Osasun Eskolaren web-orrialdean



### Jarri harremanetan, baldin eta:

- Haurdun bazaude
- 60 urte baino gehiago badituzu
- Immunitate-sistema inhibitzen duten sendagaiak hartzen badituzu, hala nola esteroideak, eta transplante baten ondoren errefusa prebenitzeko erabiltzen direnak

