

Positibo eman dut covid-19aren proban Zer egin behar dut? Nola zaindu neure burua?

Hauek dira **sintoma** ohikoenak:

- Sukarra
- Eztula
- Aire faltaren sentsazioa
- Eztarriko mina
- Neke eta min orokortua
- Sudurreko kongestioa
- Beherakoa
- Usaimena edo dastamena galtzea

Zer egin behar dut?

- **Isolatu** 7 egunez. Saiatu bizikideekin kontaktuan ez gogoten.
- Garbitu eskuak sarritan; batez ere ezgul edo doministiku egin ostean, mukiak kendu ostean, gorakoaren ostean edota beherakoa baduzu.
- Abisatu azken 48 orduetan zure kontaktu estu izan diren pertsonak

Noiz galdetu profesionali?

Kasu gehienek sintoma arinak dituzte.

Eskatu profesionalak zu baloratzea alarma-seinale hauetako bat baduzu:

- Arnasteko zailtasuna
- Sukarra 3 egun baino gehiagoz
- Gorro odoltsuak edota berde edo horixkak
- Jateko aukerarik ematen ez dizun ezgul etengabea
- Irensteko mugak, likidoak barne
- Orbanak larruzalean
- Ahoa irekitzen uzten ez dizun lepoko edo eztarriko inflamazioa
- Abdomeneko min handia
- Odola gorakoetan edo gorozkietan
- 5 gorakada baino gehiago 12 orduan
- Txiza egiteko maiztasun txikiagoa, edota txiza hori bizia
- Buruko min handia, ez dena medikazioarekin arintzen eta ez dizuna atseden hartzen uzten
- Eztulak okerrera egiten badu 10 egun igaro ostean

Deitu zure osasun-zentrora edo Osasun Aholkura 900 20 30 50



Nola zaindu neure burua?

- Hartu atseden
- Edan likido asko: ura, infusioak, saldak, arroz-ura, etxeko seruma...
- Sukarra edo mina baduzu, hartu parasetamola edo ibuprofenoa
- Eztarriko molestiak arintzeko, egin gargarak ur, ezti eta limoiaz
- Gorakoaren ostean, itxaron ordubete ezer hartu aurretik
- Ezgul sikua baduzu, hartu goxoki gogorak edo ezgulterako pilulak
- Hezatu giroa
- Irakurri gripea, sukarra, beherakoa eta eztarriko mina zaintzeari buruzko informazio gehiago Osasun Eskolaren orrian



Jarri harremanetan baldin eta...

- Haurdun bazaude
- Ez baduzu txertorik hartu
- 70 urte baino gehiago badituzu
- Immunitate-sistema inhibitzen duten medikamentuak hartzen badituzu; esaterako, esteroideak eta transplante baten ostean errefusa prebenitzeko hartzen direnak

