

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIA

HERRITARREKIKO ETA
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

Lehen Mailako Arretak autozainketak gomendatu ditu gripea eta katarroa gisako neguko eritasunei aurre egiteko

Atsedean egitea, likido asko edatea, lurrin inhalazioak egitea, alkoholik ez edatea eta ez erretzea aholkatu du, eta sintomei aurre egiteko, Paracetamola eta Ibuprofenoa bezalako analgesikoak dituen etxeko "neguko botikina" osatu behar dela gogoratu du

Asteazkena, 2018.eko abenduak 5

Osasunbidea-Nafarroako Osasun Zerbitzuko (O-NOZ) Lehen Mailako Arretako profesionalak autozainketa egokiak gomendatu dizkiete herritarrei urtaro honi dagozkion gripea eta katarroa gisako gaixotasunei aurre egiteko. Negua iritsi aurreko egunotan argi utzi nahi izan dute gripea eta katarroa ez direla patologia bera eta sendabide desberdinak erabili behar direla batean eta bestean.



Guillermina Marí eta Arantza Iñurrieta erizainak eta Pablo Aldaz doktorea.

“Neguko botikina” aurkezteko prentsaurrekoan parte hartu dute gaur goizean Donibaneko (Iruñea) Osasun Zentroko familiako mediku Pablo Aldazek, Barañaingo Osasun Zentroko pediatriako erizain Arantza Iñurrietak eta Atarrabiko Osasun Zentroko erizain Guillermina Marik. Gogoratu dutenez, gripearen nahiz katarroaren sintomak dituzten pertsona gehienak beren burua zaintzeko gauza dira etxean ohiko sendabideen bitartez, izan ere, bi eritasun hauek berez sendatzen dira eta ez dute arreta profesionalik behar. Batean zein bestean, argi utzi dute ez direla birusen aurkako farmakoak edo antibiotikoak hartu behar, eta pazientzia pixka bat eta zainketa gutxi batzuk baizik ez dituztela behar.

Jendaurreko agerraldietan, Lehen Mailako Arretako profesionalak gripearen eta katarroaren arteko desberdintasunak nabarmendu eta jarraibideak eta gomendioak eman dituzte kutsatzeko arriskua murrizteko eta, kasu batean zein bestean, zaintzaileen osasunari eusteko. Eritasun hauek arreta profesionalik gabe sendatu ohi diren arren, sintomatologia duten arrisku-taldeetako pertsonak edota konplikazioak ekar ditzaketen sintomak dituztenak profesional sanitarioek artatu behar dituztela gogoratu dute. Horrekin batera adierazi dute herritarrek zalantza guztiak argitzen

ahal dituztela Osasun Aholkurako Erizainaren telefonoaren bitartez: 948 290290 (astelehenetik ostiralera erabilgarri, 14:30etik 21:30era, baita larunbat, igande eta jaiegunetan ere, 08:00etatik 22:00etara bitartean).

Katarroaren eta gripearen arteko desberdintasunak

Lehen Mailako Arretako profesionalek argitu dutenez, gripea urtaroko eritasuna izan ohi da, udazken-neguari atxikitakoa, eta katarroa urteko edozein sasotan ager daiteke.

Katarroa hainbat birus motak (Rinovirus, Coronavirus,...) eragindako gaixotasun arina da, astebete inguruko iraupena izan ohi duena, baina batzuetan iraupen luzeagoa izan dezake. Normalean, arnas aparatua goiko aldeari eragiten dio, honako sintoma hauekin: doministikuak, eztula, mukiak, sudurraren kongestioa, malko-jarioa, eztarriko mina eta buruko mina. Ez da ohikoa sukarra agertzea, eta agertzekotan, hamarren gutxitakoa izan ohi da.

Gripea, aldiz, Influenza deritzon birusak eragindako gaixotasuna da. Normalean, eritasun arina da eta laster eta konplikaziorik gabe sendatu ohi da, baina zenbait kasutan, kalte-arrisku handieneko egoeretan, konplikazioak ager daitezke. Gripeak gorputz osoari eragiten dio eta ondoeza orokorra dakar, sukar altua, giharretako nahiz buruko mina eta ahultasuna.

Jarraibideak

Katarroetan nahiz gripeetan, profesionalek etxean deskantsatzea gomendatu dute, atsedean hartuz eta gelak aireztatuz; normalean baino ur gehiago hartu eta lurrinak edo inhalazioak egitea (mukia biguntzeko eta sudurra eta eztarria heze mantentzeko, sukar handiko egoeretan deshidratazioa saihesteaz gain), bai eta ez erretzea edo tabakoaren kea duen airea ez arnastea ere. Halaber, era osasungarrian elikatzea aholkatu dute, eta goserik ez izatekotan, fruta zukuak, barazki saldak eta infusioak hartzea gomendatu dute.



Iñurrieta, Marí eta Aldaz, aholkuen eta neguko botikinarenean aurkezpenean.

Gainera, **katarroa** izatekotan, jende asko dagoen lekuetara ez joatearen garrantzia azpimarratu dute, horretarako premiarik ez baldin badago; karamelu gogorrek edo eztarrirako pastillek eztulak eragindako molestiak arintzen ahal dituztela gogoratu dute, eta horrekin batera, garrantzi handikotzat jo dute hotzetik babestu eta tenperatura aldaketa gogorak saihestea, alkoholik ez edatea, kafeinarik ez hartzea (lehortze efektua baitu) eta dutxa beroak hartzea kongestioari aurre egiteko.

Gripea izanez gero, hauexek dira gomendio zehatzak: analgesikoak eta antitermikoak (parazetamola) hartzea 38 gradutik gorako sukarra, ondoeza orokorra eta buruko edo giharretako mina izatekotan; sintoma berrien agerpena zaintzea eta eritasuna kutsatzeko neurriak kontuan hartzea.

Laburbilduz, horrelako prozesuetan, gaixorik dagoen pertsona ahul eta nekatuta sentituko da, ondoko sintomei dagokien ondorez jeta: eztula, buruko mina, giharretako mina, malko-jarioa, doministikuak, sudurraren kongestioa, etab. Nolanahi ere, honek ez du esan nahi arreta profesionala eskatu edo larrialdi zerbitzuetara joan behar denik. Garrantzitsuena etxean "neguko botikina" edukitzea da, sintomei aurre egiten lagunduko duten Parazetamola eta Ibuprofenoa gisako analgesikoez hornituta.

Kutsatzeko arriskua murrizteko neurriak

Eskuak dira infekzioak kutsatzeko bide nagusia, eta ondorioz, profesionalek maiz garbitzea gomendatu dute, bereziki eztul eta doministiku egin ondoren.

Horrekin batera gogoratu dute badirela kutsatzeko arriskua murrizteko beste neurri batzuk ere. Hartara, sintomak desagertu arte etxean gelditzea aholkatu dute, ikastera edo lanera joan gabe; baita ahoa estaltzea eztul egitean; erabili eta botatzeko zapiak erabiltzea ahoa edo sudurra estaltzeko; beste pertsona batzuen aurrean ez jartzea eta eri dauden adingabeek aurpegira eztul egitetik babestea; etxeko guztientzako esparruak (komunak, sukaldea, egongela, etab.) maiz aireztatu eta garbitzea, eta etxea nahiz

gaixorik dagoenak erabiltzen dituen arropak eta tresnak txukun mantentzea ere, ohiko higiene neurriak aplikatuz. Gripea duten pertsonen kasuan, bisitarik ez izatea gomendatu dute.

Eria zaintzen duenaren Osasuna

Aurkezpenean parte hartu dutenek garrantzi handikotzat jo dute gaixorik dauen pertsonak artatzeaz arduratzen direnek ere zenbait neurri hartzea. Eria heldu bakar batek zaindu behar duela azpimarratu dute, eta ahal den neurrian, hurrekiko nahiz konplikazioak izateko arrisku handiagoa dutenekiko kontaktua baztertu behar dela adierazi dute, azken hauengan ager daitezkeen gripearen sintomei arreta berezia emanez.

Informazio gehiago eskaintzeko, Osasun Departamentuak eguneratuta mantenduko ditu bi web helbide hauek, [katarroari](#) zein [katarroaren eta gripearen](#) prebentzioari buruzko zalantzak argitzen lagun dezakeen informazio osagarriarekin.