

# Arazoa beti berbera ez bada...



## konponbidea ere ez.

Elkarrekin, gure osasun sistema errazagoa eta eraginkorragoa izan daiteke.

Osasun zerbitzuak gure gizartearendako ondasun garrantzitsua dira eta horiek arduraz erabiltzea denondako da onuragarri.

Osasun zerbitzu bakoitza arazo jakin bati erantzuteko konponbiderik onena da.

Osasun laguntza behar duzunean, ongi balora ezazu zein den baliabiderik egokiena.

## Ongi erabiltzen baditugu gure zerbitzuak, elkarrekin eraiki ahal izanen dugu osasun sistema hobe eta eraginkorrago bat.



### 1. Autozainketa

Zure burua zaintzea da osasun ona izateko lehen urratsa, eta [www.consejosalud.navarra.es](http://www.consejosalud.navarra.es) osasun ataria webgunean aurkituko duzu horretan lagunduko dizun informazioa.



### 3. Osasun Etxea

Ordua telefonoz, internetez edo bertatik bertara eskatu aurretik, komeni zaizu baloratzea nolakoa den zure eritasuna, ea prozesu konplikatu den edo ez (sintomak, traumatismo txikiak, zainketak, zalantzak ospitaletik ateratzean,...).

Kasu horretan, zure Osasun Etxeko erizaina izanen da ongien atendutuko zaituena osasun etxea irekita dagoen bitartean.

Ezin bazara ordu horretan bertaratu, eman horren berri, premian dagoen beste pertsona batek har dezan zuk utzitako tokia.



### 2. On line eta telefono bidezko arreta

Ez da beti osasun etxera joan behar osasun arreta jasotzeko.

Zalantzarik baduzu, Osasun Aholkurako gure zerbitzura dei dezakezu.

Osasun arazoren bat edo eritasun kronikoren bat baduzu edo ospitaletik atera berria zara, dudak argitzen lagunduko dizugu, informazioa emanen dizugu eta orientatuko zaitugu.

**948 290 290**  
[consejosalud@navarra.es](mailto:consejosalud@navarra.es)

Astelehenerdik ostiralera 14:30etik 21:30era.

Larunbat, igande eta jaiegunetan 8:00etatik 22:00etara.



### 4. Ospitalekoak ez diren larrialdiak

Zure Osasun Etxeko ordutegitik kanpo

Ospitalekoak ez diren larrialdi zerbitzuek lagun diezazukete premiazko erantzuna eskatzen duten egoera gehientsuenak ebazten, ezin baduzu itxaron zure osasun etxeko ohiko ordutegian atentidua izateko.

Zure egoera larriaren araberako erantzun egokia jasoko duzu ahalik eta lasterren, eta balortuko dute zure kasuak ospitalera joatea eskatzen duen ala ez.



### 5. Ospitaleko larrialdiak

Arrunt garrantzitsua da ospitaleko larrialdiak premiazko kasuetarako uztea.

Saia zaitetz ospitaleko larrialdi zerbitzura soilik joaten behin aztertu duzunean gainerako aukerak ez direla egokiak zure kasurako.

Horrela, beharreen dagoenak eskura izanen du.