

# KATARRO ETA GRIPEAK

ZAINZEKO ETA AURREA HARTZEKO AHOLKUAK



zintz!!

zintz!!

atrux!!

atrux!!

atrux!!

# ZER DIRA ETA NOLA KUTSATZEN DIRA?

**KATARROA** eritasun arin bat da zenbait birusek (Rinovirus, Coronavirus,... ) sortua; gehienetan, denbora gutxiren buruan sendatzen da, arazorik gabe.

Ohi duenez, arnas aparatua goi aldean jotzen du, eta hauek dira sintoma nagusiak: doministikuak, eztula eta mukia, sudurreko kongestioa, malko-jarioa, zintzurreko eta buruko mina. Sukarra ez da maiz agertzen, eta baldin bada, hamarren batzuk bakarrik.

Ohikoa da urtean 2 - 5 katarro izatea, eta haurtzaroan gehiago.



**GRIPEA** ere birus batek (Virus Influenza) sortutako eritasuna da. Eskuarki, arina da eta denbora labur baten buruan sendatzen da arazorik gabe, baina kasu eta egoera ahuletan, hala nola zaharrak, bi urtetik beherakoak, edo zenbait eritasunekin, larria izaten ahal da eta okerrera egin dezake, bronkitisa edo pneumoniak eraginez.

Gorputz osoan egiten ahal du kalte. Hona sintoma nagusiak: ondoez orokorra, sukar handia, muskuluetako mina eta burukoia, eta ahuleria. Katarroaren sintometako bat edo beste ere (aipatu ditugu) agertzen ahal da, baita beherakoak eta gorakoak ere haurrengan.

Gripen urtaroei, udazken-neguei, lotutako eritasuna da; katarroa, ordea, edozein urte sasoiaren harrapatzen da.

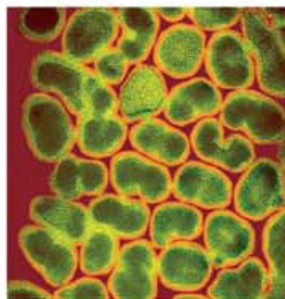
**NOLA KUTSATZEN DIRA?:** eritasun hauek sortzen dituzten birusak eztl eta doministiku egitean botatako tantatxoen bidez kutsatzen dira. Horregatik, pertsona batetik bestera hedatzen dira, baita birusez kutsatutako gauzak ukitu eta gero eskua ahora edo sudurrera eramanda ere.

Sintomak agertu baino egun bat lehenagotik kutsatzen ahal dira birusak eta zazpi egun ondoren ere bai, hau da, harrapatu zaituela jakin baino lehen eta eri zauden bitartean.

# ZER EGIN KATARRO EDO GRIPE BATEN AURREAN?

Katarro eta gripeak aste batean edo bitan sendatu ohi dira, antibiotiko beharrik gabe, pazientziari eta zenbait zainketari esker. Hona eman ohi diren aholkuak:

- Ez erre eta ez arnastu tabakoaren kea; ez ibili giro kargatuetan.
- Babestu hotzetik eta saihestu tenperaturaren gorabehera bortitzak.
- Atsedean hartu; behar izanez gero, ohean.
- Gose ez bazaude, hartu ura, fruta zukuak, berdura-saldak eta infusioak.
- Ondoez orokorra, buruko mina edo sukar handia bada, analgesiko-antitermikoekin arintzen ahal da. Ur epelean bustitako belaki batez larruazala igurtziz ere behera egiten du sukarrak, baina 38°-z azpikoa bada hobe bere horretan uztea, defentsetan eragiten baitu.
- Ur lurruneko inhalazioek eta likido ugari edateak (fruta naturaleko zukuak, ura, infusioak...) hobeki arnasten eta mukiak kentzen laguntzen du. Haurrekin, hobe izan liteke sudur-zuloak serumez garbitzea.
- Ez hartu antibiotikoak medikuak agindu gabe, ez baitute eraginik birusen aurka.



**ERITASUN HAUEK BESTE PERTSONEI EZ KUTSATZEKO**, eskuak maiz garbitu behar dira, botatzeko diren musuzapiak erabili eta sudurra estali eztlz eta doministiku egitean, eta gutxi hurbildu gripearen aurrean ahulagoak diren pertsonengana.



## NOLA HARTU AURREA KATARROARI EDO GRIPEARI?

Eritasun hauen kontra erabateko prebentziorik ez bada ere, komeni da ahalik eta bizimodu osasuntsuena izatea, defentsa onak izateko:

- Elikadura osasungarria, fruta eta barazkiak, zereal integral, lekari eta esneki askorekin, mineral eta bitamina hoberenak baititu eritasun hauei aurrea hartzeko.
- Ariketa fisikoa egunero, behar adinako atsedena eta estresa gutxitzea; ez erre eta saiatu ez hozten, oinak batez ere.
- Ez dago katarroen kontrako txertorik, baina bai gripearen birusaren aurka. **GRIPEAREN AURKAKO TXERTAKETA** da eritasun honi aurrea hartzeko neurri nagusia; 65 urtetik gorakoentzat, eritasun kronikoak dituztenentzat, osasun arloko zaintzaile eta profesionalentzat, batez ere. Argibide gehiago eskatu Osasun Zentroan.

Gogoan izan katarroz edo gripez jotakoek eta haiekin bizi direnek kontuan hartu behar dituztela ez kutsatzeko neurriak.

---

## NOIZ GALDETU OSASUN ZENTROAN?

- Pertsona ahulagoengan eragina bada: 2 urtez azpiko haurrak, emakume haurdunak, eritasun kronikoa duten pertsonak, adineko jendea...
  - Arnasteko zailtasun handia bada edo karkaxak berdatsak edo odolekin badira.
  - Sukarrak 4 egun baino gehiago irauten bada, 39 gradutik gorakoa bada edo 24 orduren buruan berriz agertzen bada.
  - Belarrietan mina edo zorne-jarioa bada, negala edo gorakoak eten-gabeak badira.
- 



ZAINTZEKO ETA AURREA HARTZEKO AHOLKUAK  
KATARRO ETA GRIPEAK