

Hotzeria

Hotzeria birusek eragindako gaixotasun arina da. Mukiak, sudurretik arnastu ezina, doministikuak, negar-jarioa, eztula eta buruko mina dira bere sintomak. Sudur eta eztarritik hasi ohi da eta bronkioetara zabaltzen da batzuetan. Tratamendurik gabe osatzen da egun gutxitan. Urtean 2-5 aldiz eduki daiteke eta hurrek sarriago izaten dute.

Nola tratatu dezakegu ?

- **Atsedena hartu** eta zentzuz zaindu zure burua: lo gehiago egin, modu egokian elikatu, hotza ekidin...
- Buruko minerako edo sukarrerako, alergiarik ezean, parasetamola ondo dator. **Antibiotikoek ez dute hotzeria osatzen.**
- Erretzailea izanez gero hobe da egun batzuetan ez erretzea, eta hau izan daiteke **behin betiko erretzeari uzteko ordua.**
- **Ura edo infusioak sarritan edan** behar dira eta ur lurrinak egin, mukiak biguntzeko.
- Eztarriko minerako **azukrerik gabeko gozokiak** lagungarri izaten dira.
- **Eztula eta garrazperak ez egin** mukiak ateratzeko ez baldin bada. Eztul egiterakoan eztarria urratu egiten da, eztula eta narritadura areagotuz.
- Gauean arnasa ondo hartzeko eta eztulik ez izateko, **ohe ondoan kipula gordin zati bat jar ezazu.**
- Kutsatzeko arriskua gutxitu behar duzu, **eskuak sarritan garbituz eta paperezko muki-zapiak erabiliz.**



Medikuarengana noiz joan?

Bronkioetako gaixotasunen bat sufrituz gero, sukarrak 4 egun baino gehiago iraunez gero edo bestelako sintomak agertuz gero, zure Osasun Zentrora joan behar duzu.

Asma duten pertsonak

Hotzeria izanez gero inhalagailuak erabili behar dira eta ez dute aspirinarik ezta eukaliptoia daukan ezer hartu behar.

