

Nahiz eta une honetan ez dugun aurkitzen ospitaleratzea behartzen duen lesio larririk, **toraxean kolpe edo haustura** bat izan duen edonork, ordu edo egun batzuk geroago izan ditzake sintomak. Gainera, normalean min handia izaten dute, eta batzuetan areagotu egiten da edota egun batzuk igaro ondoren agertzen da. Beraz, funtsezkoa da gomendio hauek jarraitzea.

ZER EGIN BEHAR DUT?

- Lehenengo egunetan atsedeen erlatiboa hartu, esfortzu jarduerak saihestuz.
- Likido gehiago edan eta arnasketa ariketak egin, jariakinak pilatu ez daitezen eta, ondorioz, arnas infekzioak gerta ez daitezen.
- Agindutako botikak hartu, mina kontrolatzeko, lehenengo egunetan apur bat handitu daiteke.
- Ohean erdi altxata lo egitea, burko batzuekin edo butaka batean, arnasketa errazteko eta mina gutxitzeko.

ARNAS ARIKETAK:

Arnasgora eta arnasbotatze behartuak egin, sudurretik poliki-poliki eta sakon arnastuz eta ahotik poliki-poliki arnasa botaz, eremu mingarria eutsiz, 5-10 errepikapen eginez egunean 3 aldiz.

ZER EZ DUT EGIN BEHAR?

- Eztularentzako botikak hartu.
- Saihestu tabakoa eta kez betetako giroak.

ALARMA ZEINU ETA SINTOMAK



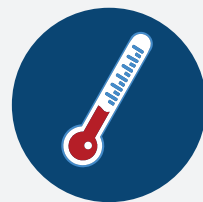
1. Odola kanporatzea ez tul egitean.



2. Hantura alde batean edo torax osoan.



3. Sukarra.



4. Arnasa hartzeko zailtasun handia.



Zeinu edo sintoma hauteakoren bat izanez gero, jo Larrialdi Zerbitzura

