

ASMA ETA BGBK

ASMA Y EPOC



arrazola
FARMAZIA



**Zure farmazia
Grosen**

**Tu farmacia
en Gros**

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org
-
Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766
-
www.farmazia-arrazola.eus

Osasun gomendioak

- Txertatu zaitez.
- Utzi erretzeari.
- Jarduera fisiko moderatua egin egunero. Ariketan zehar sintomak saihesteko:
 - Egin beroketa ariketa egin aurretik.
 - Saiatu sudurretik arnasten.
 - Hotz handiko egunetan edo polen garaian ez egin jarduera fisikoa kalean.
 - Beharrezkoa bada, erabili erreskate-inhalagailua.
- Egin arnasketa-ariketak sudurretik arnasa hartuz.
- Asman: Gela aireztatu, izarak eta eskuoihalak 60°Ctan garbitu akaroen susmoa badago, saihestu alfonbrak, pelutxeak eta gortinak, xurgagailuarekin garbitu eta perfumeak ekidin.
- BGBKan: Gela aireztatu, katarro-prozesuak dituzten pertonekin kontaktua saihestu, eskuak maiz garbitu, giro kargatuak ekidin, eta pisu egokia mantendu.

Recomendaciones sanitarias

- Vacúnate.
- Deja de fumar.
- Realiza actividad física moderada a diario. Para evitar síntomas durante el ejercicio:
 - Realiza un calentamiento previo al ejercicio.
 - Trata de respirar por la nariz.
 - Evita el ejercicio en la calle los días de mucho frío o en época de polen.
 - Utiliza el inhalador de rescate si es preciso.
- Haz ejercicios de respiración inhalando por la nariz.
- En asma: Ventila la habitación, lava sábanas y toallas a >60°C si hay sospecha de ácaros, evita alfombras, peluches y cortinas, limpia con aspirador, evita perfumes fuertes.
- En EPOC: Ventila la habitación, evita el contacto con personas con procesos catarrales, lávate las manos, evita ambientes cargados, mantén un peso adecuado.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*