

BAGINITISA VAGINITIS



arrazola
BOTIKA ■ FARMACIA



**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.farmacia-arrazola.eus

Osasun gomendioak

- Alua garbitzeko jabetu egokiak aukeratu, pHa errespetatu.
- Dutzatu ondoren, ondo lehortu.
- Bainuak saihestu, bai igerilekuan edo bañeran.
- Agente iritiantek ez erabili, hala nola, kotoizkoak ez diren konpresak ala lurrina duten jabetuak.
- Tanpoiak, hileroko kopak eta konpresak maiz aldatu.
- Kotoizko barruko arropa erabili eta galtza ez oso estuak jantzi.
- Komunean aurretik atzera garbitu alua.
- Probiotikoek flora berrezartzen lagundu dezakete.

Recomendaciones sanitarias

- Lávate con jabones íntimos que respeten el pH de tu zona íntima.
- Sécate bien después de la ducha.
- Evita los baños ya sean en piscina o bañeras.
- No utilices agentes irritantes como jabones perfumados o compresas que no sean de algodón.
- Cámbiate de tampón o copa menstrual con frecuencia.
- Utiliza ropa interior de algodón y prendas no muy ajustadas.
- Sécate de adelante hacia atrás después de ir al baño.
- Los probióticos pueden ayudarte a restablecer la flora vaginal.

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