

EZTARRIKO MINA

DOLOR DE GARGANTA



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

- Ahotsa ez behartu.
- Janari eta edari oso hotzak eta oso beroak ekidin.
- Ez erre eta kea duten eremuak eta giro lehorra saihestu.
- Ura, ezti eta limoiarekin gargarak egin.
- Eztarrirako pilulak erabili behar izanez gero.
- Eskuak maiz garbitu eta gela aireztatu.
- Zure farmazilari edo medikuarekin kontsultatu min handia baduzu eta ezin baduzu ahoa ondo ireki edo ondo tragatu, 3 eguneko sukar altua baduzu edo arnasa ezin baduzu ondo hartu.

Recomendaciones sanitarias

- No fuerces la voz.
- Evita bebidas y alimentos muy fríos o muy calientes.
- Evita fumar y exponerte a ambientes con humo y muy secos.
- Puedes realizar gárgaras con agua, miel y limón.
- Utiliza pastillas que suavizan la garganta si hiciera falta.
- Lávate las manos con frecuencia y ventila la habitación.
- Consulta con tu farmacéutica o médico si el dolor persiste y no te deja tragar o abrir la boca, tienes fiebre alta durante más de 3 días o no puedes respirar.

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