

SUDURREKO KONGESTIOA CONGESTIÓN NASAL



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

- Eskuak maiz garbitu. Batez ere eztula edo doministiku egin ondoren eta mukiak kendu ondoren.
- Erabilera bakarreko zapiak erabili mukiak kentzeko.
- Sudurra ur gatzatua duten produktu espezifikoekin garbitu.
- Ingurua ondo aireztatu eta hezetasuna mantendu. Leku itxiak eta aireztatu gabeak ekidin.
- Lurrinak egin sudurra hidratatzeko.
- Ura sarritan edan.
- Tabakoa eta kea duten lekuak saihestu.
- **Kongestio alergikoa bada:** polenarekin, hautsarekin eta alergen desberdinekin kontaktua murriztu.

Recomendaciones sanitarias

- Lávate las manos con frecuencia y siempre después de toser, estornudar o sonarte.
- Utiliza pañuelos desechables para sonarte los mocos y tíralos nada mas usarlos.
- Realiza lavados nasales con soluciones salinas.
- Humedece el ambiente y evita lugares cerrados y poco ventilados.
- Realiza vahos para hidratar la mucosa nasal.
- Aumenta la ingesta de líquidos.
- Evita fumar y exponerte a ambientes con humo.
- **Si es congestión alérgica:** evita el contacto con los alérgenos (polvo, animales, polen).

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