

# URTIKARIA URTICARIA



**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](http://www.farmacia-arrazola.eus)

## Osasun gomendioak

- Azalean hazka ez egin!
- Azkurentzat krema egokiak erabili.
- Alergenoarekin kontaktua saihestu: polena, eguzkia, latexa, animaliak.
- Ur epel-hotzarekin dutxatu eta jaboï egokiak erabili, atopikoenak edo oloarekin eginak.
- Lehortzerakoan ez igurtzi.
- Kotoizko arropa erabili eta ez oso estua.
- Eguzkia saihestu.
- Beroa, izerdia eta temperatura aldaketak ekidin.

## Recomendaciones sanitarias

- ¡No te rasques la piel!
- Utiliza cremas específicas para aliviar el picor.
- Evita el contacto con el alérgeno: polen, mascotas, látex, sol.
- Dúchate con agua templada-fría y jabones no irritativos, como los de atópicos o de avena.
- Sécate a toquitos, no frotes la piel.
- Utiliza ropa de algodón y no ajustada.
- Evita la exposición al sol.
- Evita los cambios bruscos de temperatura, así como el calor y la sudoración.

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