

Zer egin?



Berehala 112 zenbakira deitu.

Oso garrantzitsua da arreta eta ospitale-
ratzea azkarrak izatea, ahal den heinean
ondorioak saihesteko, baita heriotza ere.

Bitartean, saiatu pertsona hori lasaitzen,
eta burua jasota duela eseri edo etzaten.

Nola prebenitu?

- Erretzailea izanez gero, erretzeari utzi eta erre gabe egon.
- Pultsua eta presio arteriala kontrolatu.
- Estresa kontrolatu.
- Fruta eta barazki asko jan, eta gantz gutxi.
- Ariketa fisikoa egin, gutxienez 30-45 minutuz egunero edo ia egunero.
- Medikazio egokia hartu.
- Proposatutako kontroletara joan.



Lege Gordailua: NA - 2.367 / 2016



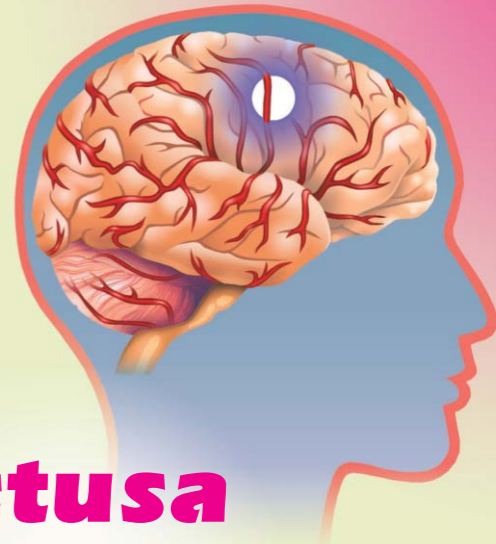
Iktusa daukazula
edo norbaitek
daukala susmatzen
baldin baduzu,
deitu 112ra.

Liburuxka honen lanketan
El ABC que Salva Vidas elkarteak parte hartu du.



Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan
Txertatzeko Atala
Sección de Promoción de la Salud
y Salud en todas las Políticas

Tel. 848 423 450
www.isp.navarra.es



Zer da, nola antzeman daiteke eta zer egin

Zer da?



Garuneko eremu bat, arteria bat buxatu edo hautsi delako, bat-batean odol-fluxurik gabe geratzea da iktusa.

Ondorioak larriak izan daitezke. Honako faktoreek baldintzatuko dute larritasuna: **arreta azkar jasotzeak**, arteriaren buxa-dura- edo hemorragia-mailak eta sortu-tako lesioaren kokalekuak eta graduak.

Gaixotasun zerebrobaskular edo garuneko atake ere deitzen zaio.

Nola antzeman daiteke?

Gurekin dagoen pertsonari aldaketa hauetakoren bat nabaritzen badiogu honako atal hauetan:



Aurpegian

Begiak edo ahoa apur bat desbideratuta.
Eskatu irribarre egiteko



Hizketan

Ezin du hitzik egin, kosta egiten zaio, gaizki ahoskatzen du.
Eskatu esaldi bat esateko



Besoetan

Bi besoak batera altxatzerakoan, bat ez da mugitzen edo erori egiten da.

Eskatu begiak itxita dituela besoak altxatzeko