EBENTRAZIOA
(Interbentzio-osterako zaintza eta gomendioak)

- Egin dieta biguna eta zuntz asko hartu (fruta, barazkiak eta lekak), idorreriarik ez izateko.
- Ur eta likido asko edan, beste arrazoiren batengatik kontraindikaturik ez baduzu behintzat.
- Min bizi edo etengabea agertzen bada, eta lasaigarriak hartuta arintzen ez bada, galdetu zure familia-medikuari.
- Ez egin esfortzurik eta ez hartu gauza pisutsurik, ebakuntza egin eta hurrengo 6 asteetan gutxienez.
- Zure medikuak abdominal-gerrikoa erabiltzea aholkatu badizu, ohean jantzi, altxatu baino lehen.
- Datozen egunetan hartu tenperatura arratsalde-gau aldean. 38 ºC edo gehiago baduzu, galdetu zure familia-medikuari.
- Ebakuntza egin eta bigarren egunetik aurrera, dutxa hartu ahal izango duzu, edo zauriaren ingurunea garbitu. Kendu apositua lehenago. Dutxatu eta gero, lehortu ondo zauria eta apositu berri batekin estali.
- Ez kezkatu zauriaren inguruan kolorazio more arin bat, ubeldura baten tankerakoa, agertzen bada (pixkanaka kolorea aldatuz eta desagertuz joango da).
- Berriro ere bizitza normala egiten noiz hasi zure bilakaerak adieraziko dizu. Kontsultatu medikuari.
- Joan medikuaren kontsultara esandako egunean eta orduan.