



## Cura personal de la irritació de gola

La irritació de gola es produeix per diferents motius, com refredats, al·lèrgies i infeccions causades per virus o bacteries. En qualsevol cas, la gola s'enrogeix i s'irrita. L'objectiu de la cura personal és reduir les molèsties i permetre que la gola es curi.

### Humitegi i suavitzí la gola

- Provi de prendre un glop d'aigua immediatament després de despertar-se.
- Mantingui la gola humida bevent un mínim de 6 gots de líquid clar al dia.
- Posi un humitejador d'aire fresc a la seva habitació durant la nit.
- Posi's a la boca caramels, trossos de gel o barres de suc congelat ("polos).

### Faci gàrgares per alleujar la irritació

Fer gàrgares cada una o dues hores pot alleujar la irritació. Provi de fer gàrgares amb un d'aquests líquids:

- 1/4 de culleradeta de sal en 1/2 tassa d'aigua tèbia.

### Demani hora pel seu metge o infermera, al seu Centre, si té:

- Febre superior a 38 °C.
- Taques blanques a la gola.
- Molta dificultat per empassar.
- Dificultat per respirar.
- Una erupció a la pell.
- Ha estat exposat al contagi per contacte amb una persona amb estreptococs.
- Ronquera excessiva i inflamació dels ganglis, el coll o la mandíbula.

### Ús de medicaments per alleujar

Els medicaments sense recepta poden reduir els símptomes d'irritació de gola. Si té dubtes sobre el tipus de medicament que ha de fer servir, pregunti-ho al seu farmacèutic.

- Alleugi el dolor amb paracetamol o aspirina. Recordi no donar mai aspirina a menors de 19 anys, amb problemes gàstrics o en tractament amb anticoagulants.
- Per la irritació causada per al·lèrgies, provi de prendre antihistamínics per bloquejar la reacció al·lèrgica.
- **Recordi:** si la irritació no ha estat causada per una infecció bacteriana, els antibiòtics són ineficaços.

### Previngui les irritacions de gola

- Deixi de fumar o redueixi el contacte amb el fum dels fumadors. El fum irrita el delicat revestiment de la gola.
- Redueixi el contacte amb els animals domèstics i amb les substàncies que provoquen al·lèrgia, com el pol·len o la floridura.
- No forci massa les cordes vocals.

## Notes

HP1008AC