



Πλένε τα χέρια σου για να προφυλαχθείς από τις λοιμώξεις.

Τα περισσότερα μικρόβια εξαπλώνονται όταν αγγίζεις με τα χέρια σου το στόμα, τη μύτη και τα μάτια.

Το συχνό πλύσιμο των χεριών βοηθά στο να κρατήσεις τα μικρόβια μακριά από το σώμα σου.

Χρησιμοποίησε τη «συνταγή της γιαγιάς»

Άσε το σώμα σου να γιατρευτεί μόνο του. Το ανοσοποιητικό σου σύστημα μπορεί να νικήσει τις περισσότερες λοιμώξεις.

Μπορεί να χρειαστεί μια βδομάδα ή περισσότερο όμως τα περισσότερα κρυολογήματα υποχωρούν μόνα τους. Αρκετές μικροβιακές λοιμώξεις επίσης.

Τα παυσίπονα και τα αντιπυρετικά μπορούν να μας ανακουφίσουν από τα συμπτώματα.

Η ξεκούραση, η καλή διατροφή και τα πολλά υγρά μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.



Γνωρίζετε ότι;

- 80% από τις ωτίτιδες θεραπεύονται μόνες τους.
- Η ανθεκτικότητα των μικροβίων πολύ συχνά εμφανίζεται σε παιδιά που παίρνουν αντιβιοτικά για ωτίτιδες.
- Μόνο το 15% των ασθενών που επισκέπτονται το γιατρό με συμπτώματα αμυγδαλίτιδας έχει τελικά μικροβιακή αμυγδαλίτιδα.
- Τα βακτήρια της μικροβιακής αμυγδαλίτιδας έχουν γίνει ανθεκτικά στα κοινά αντιβιοτικά.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι οι βρογχίτιδες πρέπει να αντιμετωπισθούν με αντιβιοτικά. Όμως σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις οι βρογχίτιδες προκαλούνται από ιούς. Τα αντιβιοτικά δεν σκοτώνουν τους ιούς.
- Η αλλαγή στο χρώμα της βλέννας από τη μύτη είναι αναμενόμενη στις ιώσεις. Κίτρινη, πράσινη ή παχύρρευστη βλέννα είναι φυσιολογική και δεν χρειάζεται αντιβίωση.
- Τα κρυολογήματα μπορεί να διαρκέσουν περισσότερο από 2 εβδομάδες. Κατά μέσο όρο τα παιδιά κρυολογούν έξι φορές το χρόνο.



Εκστρατεία
Ενημέρωσης
για τα Αντιβιοτικά



Χρειάζεσαι πραγματικά αντιβίωση;



Ρώτησε τον οικογενειακό σου γιατρό. Η άσκοπη χρήση αντιβιοτικών μπορεί να είναι βλαβερή για την υγεία σου.





Εκστρατεία Ενημέρωσης για τα Αντιβιοτικά

Αν παίρνεις αντιβιοτικά όταν δεν τα χρειάζεσαι μπορεί να βλάψεις την υγεία σου

Τα αντιβιοτικά δεν σκοτώνουν τους ιούς. Δεν είναι αποτελεσματικά στα κρυολογήματα ή τη γρίπη και στις περισσότερες βρογχίτιδες ή ωτίτιδες.

Τα αντιβιοτικά χρησιμοποιούνται για να θεραπεύσουν ασθένειες που προκαλούνται από μικρόβια όπως η ουρολοίμωξη ή η μικροβιακή αμυγδαλίτιδα.

Αν πάρεις αντιβιοτικά δεν θα θεραπευτείς γρηγορότερα από το κρυολόγημα ή τη γρίπη. Αντίθετα είναι πιθανό να σου δημιουργήσουν παρενέργειες όπως:

- διάρροια
- πονοκέφαλο
- εξάνθημα
- τάση για έμετο

Επίσης η άσκοπη λήψη αντιβιοτικών μπορεί να καταστρέψει τα καλά βακτήρια στο στομάχι σου και να αδυνατίσει το ανοσοποιητικό σου σύστημα.



Τα «σούπερ μικρόβια» σκοτώνονται δυσκολότερα

Η υπερκατανάλωση αντιβιοτικών δημιουργεί πιο ισχυρά μικρόβια. Αυτά τα «σούπερ μικρόβια» γίνονται πιο ανθεκτικά στα αντιβιοτικά.

Δημιουργείς «σούπερ μικρόβια» όταν:

- Παίρνεις αντιβιοτικά για το κρυολόγημα, τη γρίπη ή άλλες ιώσεις
- Δεν ολοκληρώνεις όλη την αγωγή που σου έδωσε ο γιατρός για μικροβιακή λοίμωξη
- Χρησιμοποιείς συχνά αντιμικροβιακά σαπούνια.

Τότε, όταν πραγματικά χρειάζεσαι ένα αντιβιοτικό για να σκοτώσει αυτά τα μικρόβια, αυτό μπορεί να μην είναι πλέον αποτελεσματικό.

Μερικά μικρόβια έχουν ήδη γίνει ανθεκτικά στα κοινά αντιβιοτικά, όπως η πενικιλίνη και η αμοξικιλίνη.

Όταν ένα αντιβιοτικό δεν είναι πλέον αποτελεσματικό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα η θεραπεία να είναι μεγαλύτερης διάρκειας και πιο δαπανηρή.



Ολοκλήρωσε τη συνταγή αντιβίωσης

Εάν σου έχει δοθεί συνταγή αντιβίωσης:

- Επικοινωνήσε με το γιατρό σου για να κατανοήσεις γιατί πραγματικά χρειάζεται αντιβίωση
- Πάντα να τελειώνεις όλη τη συνταγή που σου συνταγογράφησε ο γιατρός. Τα τελευταία λίγα χάπια είναι αυτά που σκοτώνουν τα πιο ισχυρά μικρόβια.
- Μην τα αποθηκεύεις. Μην τα μοιράζεσαι. Τα αντιβιοτικά που συνταγογραφούνται σε σένα για μια συγκεκριμένη ασθένεια μπορεί να μην είναι κατάλληλα για άλλη ασθένεια ή ακόμη και για την ίδια σε άλλο άτομο. Ο θεράπων ιατρός είναι αρμόδιος να αποφασίσει το είδος και την ποσότητα της αντιβίωσης.
- Επικοινωνήσε με τον γιατρό σου αν έχασες κάποια δόση ή αν έχεις κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια.

