

Πάρτε λίγο χρόνο μέχρι να γίνετε καλά

4

Η προσπάθεια να ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις της καθημερινότητας ενώ είστε αδιάθετοι μπορεί να σας προκαλεί άγχος, ιδίως όταν κάποια συμπτώματα παρουσιάζονται για πρώτη φορά. Συχνά η εξασφάλιση του απαραίτητου χρόνου για να επισκεφτείτε κάποιον γιατρό είναι δύσκολη, χρονοβόρα και ακριβή. **Το να γνωρίζετε πώς να διαχειριστείτε τα συμπτώματά σας, θα σας βοηθήσει να τα αντιμετωπίσετε καλύτερα, χωρίς τη χρήση αντιβιοτικών.** Για τις περισσότερες ασθένειες του χειμώνα, τα συμπτώματα θα βελτιωθούν σημαντικά μετά από δύο εβδομάδες.

5

Ζητήστε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας: υπάρχουν άλλα φάρμακα που μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματά σας

Ο φαρμακοποιός μπορεί να σας συστήσει μη συνταγογραφούμενα φάρμακα για να σας βοηθήσει να ανακουφιστείτε από τα συμπτώματά σας. Αναζητήστε οπωσδήποτε τη συμβουλή του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας εάν πάσχετε από κάποια χρόνια ασθένεια ή εάν ήδη λαμβάνετε φάρμακα για άλλες παθήσεις.



Τα αναλγητικά και αντιφλεγμονώδη βοηθούν στον πόνο και τον πυρετό



Φαρμακευτικά προϊόντα σε σπρέι και παστίλιες για τον λαιμό, μπορούν να σας βοηθήσουν με τον πονόλαιμο



Τα αποχρεμπικά βοηθούν με τις εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος



Ρινικά σπρέι και άλλα αποσυμφορητικά θα σας βοηθήσουν με τη ρινική συμφόρηση



Τα αντιισταμινικά ανακουφίζουν από το φτέρνισμα και τη φαγούρα στη μύτη

Η λήψη πολλών υγρών και η ανάπαυση θα βοηθήσουν σημαντικά στη βελτίωση όλων των ασθενειών του χειμώνα.

Πηγή: ECDC