

Δώστε ΧΡΟΝΟ στον εαυτό σας να αναρρώσει

Η προσπάθειά σας να αντεπεξέλθετε στις απαιτήσεις της καθημερινότητας μπορεί να σας καταπονήσει όταν είστε άρρωστοι. Η επίσκεψή σας σε κάποιον ιατρό μπορεί να σας φαίνεται δύσκολη και χρονοβόρα διαδικασία. Ένας τρόπος για να διαχειριστείτε καλύτερα την ασθένειά σας είναι να γνωρίζετε το πώς θα αντιμετωπίσετε τα συμπτώματά σας. Μάθετε τρόπους για να φροντίζετε τον εαυτό σας χωρίς να παίρνετε αντιβιοτικά.

Οι περισσότερες ασθένειες του χειμώνα υποχωρούν μετά από δύο εβδομάδες.

Ενδεικτική διάρκεια συμπτωμάτων στους ενήλικες για τις πιο συχνές ασθένειες του χειμώνα

Ωτίτιδα	μέχρι 4 ημέρες
Πονόλαιμος	μέχρι 1 εβδομάδα
Κοινό κρυολόγημα	μέχρι 1 ½ εβδομάδα
Γρίπη	μέχρι 2 εβδομάδες
Καταρροή ή ρινική συμφόρηση	μέχρι 1 ½ εβδομάδα
Παραρρινοκολπίτιδα	μέχρι 2 ½ εβδομάδες
Βήχας (συχνά μετά από κρυολόγημα)	μέχρι 3 εβδομάδες

Εάν τα συμπτώματά σας επιμένουν ή αν ανησυχείτε για την κατάσταση σας, πρέπει οπωσδήποτε να επικοινωνείτε με τον ιατρό σας.

Συμβουλευθείτε τον φαρμακοποιό σας: υπάρχουν και άλλα φάρμακα που μπορούν να ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΟΥΝ τα συμπτώματά σας

Ο φαρμακοποιός σας μπορεί να σας συστήσει μη συνταγογραφούμενα φάρμακα για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων σας.

ΜΗΝ παραλείπετε να ζητάτε τη συμβουλή του, ιδίως εάν λαμβάνετε φάρμακα για άλλες παθήσεις.

Τα παυσίπονα ανακουφίζουν από τον πόνο και τον πυρετό.

Τα τοπικά αντισηπτικά φάρμακα, όπως είναι τα σπρέι ή οι παστίλιες για τον λαιμό διευκολύνουν την κατάποση.

- Τα αποχρεμπτικά απομακρύνουν τις εκκρίσεις από τους αεραγωγούς.
- Τα ρινικά εκνεφώματα και τα αποσυμφορητικά διευκολύνουν την αναπνοή.
- Τα αντιισταμινικά ανακουφίζουν από τη δύσπνοια, το φτέρνισμα και τη φαγούρα στη μύτη.

Η λήψη άφθονων υγρών και η ανάπαυση θα σας ανακουφίσουν από τα συμπτώματα των περισσότερων ασθενειών του χειμώνα.

**ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ
ΗΜΕΡΑ
ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΩΝ**



ΓΤΠ 256/2025

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας



Υπουργείο Υγείας

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΧΡΗΣΗ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΩΝ





ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Τα ανθεκτικά στα αντιβιοτικά βακτήρια είναι επικίνδυνα για όλους μας διότι προκαλούν λοιμώξεις οι οποίες είναι δύσκολο να θεραπευθούν.

Η επανειλημμένη ή η εσφαλμένη λήψη αντιβιοτικών συμβάλλει στην αύξηση των ανθεκτικών στα αντιβιοτικά βακτηρίων.

Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της δραστηριότητάς τους όταν εσείς, τα παιδιά σας ή άλλοι συγγενείς σας τα χρειαστούν κάποια στιγμή στο μέλλον.

Η αυτοφαρμακία με αντιβιοτικά δεν αποτελεί υπεύθυνη χρήση των αντιβιοτικών.

Αυτοφαρμακία είναι η αυτόβουλη λήψη (ή η πρόθεση για λήψη) αντιβιοτικών χωρίς ιατρική συμβουλή μέσω:

- της χρήσης αντιβιοτικών που έχουν περισσέψει από προηγούμενες θεραπείες, ή
- της αγοράς αντιβιοτικών από φαρμακείο χωρίς ιατρική συνταγή.

Τα αντιβιοτικά συνταγογραφούνται ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΙΑΤΡΟ που σας έχει εξετάσει



Πολλές ασθένειες που εκδηλώνονται κατά τη χειμερινή περίοδο, αν και προκαλούν τα ίδια συμπτώματα, μπορεί να μην χρειάζονται την ίδια θεραπεία. Εάν σας είχε συνταγογραφηθεί από τον ιατρό αντιβίωση για προηγούμενη ασθένεια από την οποία αποθεραπευτήκατε είναι λογικό να θέλετε να χρησιμοποιήσετε το ίδιο αντιβιοτικό εάν παρουσιάσετε ξανά παρόμοια συμπτώματα. Όμως, μόνο ο ιατρός που σας παρακολουθεί μπορεί να αποφασίσει εάν κάποια ασθένεια του χειμώνα απαιτεί θεραπεία με αντιβιοτικά.

- Μην προσπαθήσετε να αγοράσετε αντιβιοτικά χωρίς ιατρική συνταγή.
- Μην φυλάσσετε αντιβιοτικά για μεταγενέστερη χρήση.
- Μην χρησιμοποιείτε αντιβιοτικά που έχουν περισσέψει από προηγούμενες θεραπείες.
- Μην δίνετε σε άλλους αντιβιοτικά που σας έχουν περισσέψει.
- Εάν έχετε προμηθευθεί περισσότερες δόσεις αντιβιοτικών από αυτές που αναγράφονται στη συνταγή σας (π.χ. δισκία, καψάκια ζελατίνης) συμβουλευτείτε τον φαρμακοποιό σας για τη διάθεση της ποσότητας που περισσέψει.

Τα αντιβιοτικά ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ, ούτε μπορούν να θεραπεύσουν κάθε ασθένεια

Τα αντιβιοτικά δεν δρουν όπως τα παυσίπονα και δεν ανακουφίζουν από πονοκεφάλους, πόνους ή πυρετό.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

- Τα αντιβιοτικά είναι αποτελεσματικά μόνο ενάντια στις βακτηριακές λοιμώξεις και δεν μπορούν να σας βοηθήσουν να αναρρώσετε από λοιμώξεις που προκαλούνται από ιούς, όπως είναι το κοινό κρυολόγημα ή η γρίπη.
- Δεδομένου ότι έως και 80% των ασθενειών του χειμώνα που επηρεάζουν τη μύτη, τα αυτιά, τον λαιμό και τους πνεύμονες είναι ιογενούς προέλευσης, τα αντιβιοτικά δεν θα σας κάνουν να αισθανθείτε καλύτερα.



ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

ΓΡΙΠΗ

COVID-19

Η λήψη αντιβιοτικών για λάθος λόγους, όπως για κρυολόγημα ή γρίπη, δεν θα σας ωφελήσει καθόλου και μπορεί να προκαλέσει ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Η λήψη αντιβιοτικών για τη θεραπεία του κρυολογήματος ή της γρίπης δεν θα σας ωφελήσει καθόλου επειδή πολύ απλά τα αντιβιοτικά δεν δρουν κατά των ιογενών λοιμώξεων. Αντίθετα, τα αντιβιοτικά μπορεί να προκαλέσουν διάφορες δυσάρεστες παρενέργειες όπως είναι η διάρροια, η ναυτία ή τα δερματικά εξανθήματα.

Η λήψη αντιβιοτικών για την καταπολέμηση ήπιων βακτηριακών λοιμώξεων, όπως είναι η παραρρινοκολπίτιδα, η βρογχίτιδα ή η ωτίτιδα, είναι συχνά άσκοπη καθώς, στην πλειονότητα των περιπτώσεων, το ανοσοποιητικό σας σύστημα είναι σε θέση να καταπολεμήσει μόνο του αυτές τις ήπιες λοιμώξεις.

Τα περισσότερα συμπτώματα υποχωρούν με μη συνταγογραφούμενα φάρμακα. Τα αντιβιοτικά δεν μειώνουν την ένταση των συμπτωμάτων σας ούτε σας ανακουφίζουν γρηγορότερα.

Εάν τα συμπτώματά σας επιμένουν ή αν ανησυχείτε για την κατάστασή σας, πρέπει οπωσδήποτε να απευθύνεστε σε ιατρό, ιδιαίτερα εάν ανήκετε σε ευπαθείς ομάδες. Εάν πραγματικά έχετε προσβληθεί από κάποια σοβαρή λοίμωξη όπως η βακτηριακή πνευμονία, ο ιατρός θα σας συνταγογραφήσει αντιβίωση.

