

# Лучше отдохните!

ВМЕСТО ПРИЕМА  
АНТИБИОТИКОВ



Полезные  
рекомен-  
дации!

ПАМЯТКА:

## ПРОСТУДА

И КАК ВЫЗДОРОВЕТЬ БЫСТРЕЕ,  
НЕ ПРИНИМАЯ АНТИБИОТИКИ

## ПРИЧИНА ВАШЕГО НЕДОМОГАНИЯ

При упомянутых признаках обычно речь идёт о типичных симптомах простуды (гриппозной инфекции)..

Простуду вызывают вирусы, и она передается от человека к человеку воздушно-капельным путем, например, при чихании или рукопожатии.

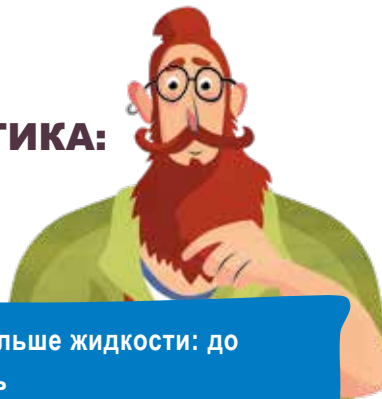
Симптомы простуды возникают по причине воспаления слизистой оболочки дыхательных путей. Это воспаление вызвано вирусами, которые в свою очередь размножаются на слизистой оболочке.

Часто при простуде в горле начинает першить или появляется умеренная боль.

Другие признаки, например такие как, кашель, насморк, головная боль, ломота в суставах и общее недомогание возникают позже.

Продолжительность простудного заболевания чрезвычайно различна. Продолжительность симптомов простуды может составлять около двух недель, хотя кашель может сохраняться дольше.

# Кашель, насморк, хрипота?



## ПРОФИЛАКТИКА:

- Пить как можно больше жидкости: до двух литров в день
- Больше двигайтесь на свежем воздухе
- Мойте чаще руки
- Питайтесь сбалансированно
- Избегайте прикосновений лица руками
- Регулярно проветривайте закрытые помещения
- Отдыхайте и хорошо высыпайтесь
- При чихании или кашле прикрывайтесь локтем

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ САМОМУ, ЕСЛИ ВСЁ-ТАКИ ЗАБОЛЕЛИ?

В большинстве случаев иммунная система достаточно сильна, поэтому лечение специальными препаратами не требуется.

В особенности применение антибиотиков является бессмысленным, поскольку они эффективны только против бактерий, а не против вирусов, вызывающих простуду. Для того чтобы укрепить иммунитет и облегчить симптомы, Вы можете выполнять следующие

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Поберегите себя. • Пейте много жидкости.
- Сделайте паровую ванну или промывайте нос.
- Полоскайте горло, например, соленой водой.
- Употребляйте леденцы, смягчающие боль в горле.
- Делайте компресс на шею или грудь.
- При высокой температуре сделайте компресс на икры.
- Закапывайте противоотечные капли в нос (в соответствии с листком-вкладышем к препарату).
- При болях или высокой температуре примите болеутоляющие или жаропонижающие лекарства. Выбор препарата должен осуществлять врач!
- Во время эпидемий частое мытье рук может защитить от заражения простудным заболеванием.

## КОГДА Я ДОЛЖЕН ИДТИ К ВРАЧУ?

Если симптомы ухудшились или по истечению одной-двух недель не прошли, пожалуйста, обратитесь к врачу!

## ПРОЕКТ ARENA

**Целью этого проекта является сохранение эффективности антибиотиков в долгосрочной перспективе. Для этого необходимо избежать развития устойчивости к ним или по крайней мере замедлить этот процесс.**

→ Для достижения этой цели в рамках проекта AREna должно быть принято ещё более взвешанное решение касательно необходимости применения антибиотиков. Для этого были выбраны заболевания (такие как инфекции верхних дыхательных путей, воспаления среднего уха и околоносовых пазух), которые встречаются достаточно часто, но для лечения которых лишь в редких случаях необходимо принимать антибиотики.

→ В 14-ти врачебных сетях федеральных земель Бавария и Северный Рейн-Вестфалия в рамках проекта AREna врачи хотят более подробно заострить внимание на необходимости лечения антибиотиком. Чтобы улучшить необходимые для этого познания, врачи будут постоянно повышать свою квалификацию, встречаться с коллегами на специально организованных собраниях, получать информацию, а также обсуждать случаи, в которых имеет смысл прописывать антибиотик и в каких можно обойтись без него. Для этого некоторые клиники получают дополнительную поддержку в виде

программного обеспечения. В других клиниках будет обучен средний медицинский персонал. А также во всех регионах проекта будут особым образом информированы пациенты и общественность на тему «применения антибиотиков».

## МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

**и всегда помните, что:**

**Антибиотики являются ценным ресурсом!**

**Не спешите сразу принимать антибиотики!**

**Помогите сохранить эффективность  
этого важного препарата!**



## ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Тогда посетите нас на сайте:

[www.arena-info.de](http://www.arena-info.de)

AREna

aQua

ZUKUNFT DURCH QUALITÄT

ARZTNETZ  
Kassenärztliche  
Vereinigung  
Bayerns

KVB  
Kassenärztliche  
Vereinigung  
Bayerns

AOK  
Die Gesundheitskasse.