

# Antibiyotik kullanmaktansa..

**BİRAZ DİNLENİN!**



Sağlığınız  
için  
öneriler!

**SOĞUK ALGINLIĞINI**

**ANTİBİYOTİK  
KULLANMADAN ATLATIN!**

## ŞIKAYETLERİN SEBEPLERİ

**Genellikle soğuk algınlığının (grip enfeksiyonunun) tipik belirtileri söz konusudur.**

Soğuk algınlığının belirtileri virüs kaynaklı olduğundan tükürük ve hapşırma yoluyla kişiden kişiye bulaşır.

Soğuk algınlığının belirtilerine mukozanın iltihablanması sonucu çoğalan virüsler neden olur.

Soğuk algınlığının ne kadar süre devam edeceği farklılık göstermektedir. Soğuk algınlığının belirtileri yaklaşık bir ile iki hafta süreyle devam edebilir.

**Boğazda ağrı veya yanma hissi soğuk algınlığına işaret edebilir. Öksürük ve burun akıntısı gibi belirtiler ile birlikte seyredebilir. Baş ağrısı, eklem ağrısı ve halsizlik gibi**

# Öksürük, burun akıntısı ve ses kısıklığınız mı var?

## SOĞUK ALGINLIĞINI NASIL ÖNLEYEBİLİRİM?



- Günde en az 2 litre sıvı tüketiniz
- Temiz havaya çıkınız
- Ellerinizi sık sık yıkayınız
- Dengeli besleniniz
- Ellerinizle yüzünüze dokunmayınız
- Kapalı alanları sık sık havalandırınız
- Kendinize vakit ayırınız, yeterince uykuyuyunuz
- Kolunuza doğru hapşırıp öksürünüz

## SOĞUK ALGINLIĞINA KARŞI NE YAPABİLİRİM?

**Genellikle bağışıklık sistemi hastalıkla ilaç kullanmadan tek başına mücadele edebilecek kadar güçlüdür.**

Antibiyotikler yalnızca bakterilere karşı etkili ve virüslere karşı etkisiz olduğu için virüslerden kaynaklı bu hastalığa antibiyotikle müdahale etmek uygun değildir. Kolayca uygulayabileceğiniz bu öneriler ile bağışıklık sisteminizi güçlendirerek belirtilerinizi ve ağrınızı hafifletebilirsiniz:

### ÖNERİLER:

- Kendinizi koruyunuz ve bol miktarda sıvı tüketiniz.
- Buhar banyosu yapınız veya burun temizleme işlemlerini uygulayınız.
- Tuzlu su ile gargara yapınız.
- Boğaz pastilleri kullanınız.
- Boyun ve göğüsünüze sıcak uygulayınız.
- Şişkinliği gideren burun damlaları kullanınız (kullanma talimatında belirtildiği gibi).
- Ateşlenme durumlarında baldırlarınıza soğuk uygulama yapınız.
- Doktorunuzun ve eczacınızın önerdiği ağrı kesiciler ve ateş düşürücüler ağrınızı hafifletebilir.
- Salgın durumlarında ellerinizi sık sık yıkamak sizi soğuk algınlığına karşı korumaya yardımcı olur.

## NE ZAMAN DOKTARA GİTMELİYİM?

Belirtiler bir veya iki hafta içerisinde iyileşmezse veya kötüleşirse, lütfen doktorunuza başvurunuz.

# ARENA PROJESİ

**ARena projesinin amacı, antibiyotiklerin etkisini uzun süre korumaktır. Bunun için ilaç dirençlerinin gelişmesini mümkün olduğunca engellemek veya en azından geciktirmek için çaba sarf etmek gerekir.**

→ Bu amaçla, ARena Projesi çerçevesinde antibiyotik kullanımının gerçekten gerekli olup olmadığını ve hangi antibiyotiklerin kullanılması gerektiğini daha iyi bir şekilde tespit etmeye çalışacağız. Bunun için özellikle üst solunum yolu enfeksiyonları, orta kulak iltihabı veya sinüs iltihabı gibi nadiren antibiyotik kullanımını gerektiren hastalıklar ve idrar yolu enfeksiyonu gibi bazı durumlarda antibiyotik kullanımını gerektiren hastalıklar üzerinde duruldu.

→ Bavyera eyaleti ve Kuzey Ren Vestfalyada bulunan toplam 14 tıp merkezinde ARena projesi kapsamında doktorlar antibiyotik kullanımının gerekliliğini incelemeye ve sorgulamaya başladı. Doktorlar meslek içi eğitimlere ve sempozyumlara katılıp edindikleri güncel bilgileri meslektaşları ile paylaşarak antibiyotiklerin hangi durumlarda gerekli olduğu ve alternatif tedavilerinin ne zaman uygulanabileceği konusunda tartışıp yeni bilgiler edinmektedirler. Bazı doktor muayenehanelerine bu amaçla yazılım desteği verilir veya personel eğitimleri düzenlenir. Buna ek olarak, tüm proje bölgelerinde insanlar „antibiyotik kullanımı“ hakkında bilgilendirilmektedir.

# GEÇMİŞ OLSUN!

**Lütfen unutmayın ki:**

**Antibiyotikler değerlidir!**

**Antibiyotik kullanımı her hastalık için gerekli değildir!**

**Antibiyotiklerin etkisini korumaya ve sürdürmeye yardımcı olun!**



## DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Internet sayfamızı ziyaret edebilirsiniz:  
[www.arena-info.de](http://www.arena-info.de)

ARena

aQua

ZUKUNFT DURCH QUALITÄT

ARTZNETZE

KVB  
Kassenärztliche  
Vereinigung  
Bayerns

AOK  
Die Gesundheitskasse.