

DỰ ÁN ARENA

Mục tiêu của ARena là duy trì hiệu quả của thuốc kháng sinh trong thời gian dài. Muốn vậy, phải tránh hiện tượng kháng kháng sinh càng nhiều càng tốt, ít nhất là phải bị kìm hãm.

→ Để đạt được điều này, trong khuôn khổ ARena cần cần nhắc xem có cần phải sử dụng thuốc kháng sinh không. Muốn vậy, cần chọn các bệnh mà cần dùng kháng sinh thường xuyên hoặc chỉ hiếm khi sử dụng, ví dụ như nhiễm trùng đường hô hấp trên và viêm tai giữa hoặc xoang cạnh mũi.

→ Trong 14 mạng lưới bác sĩ ở Bavaria và North Rhine-Westphalia, các bác sĩ muốn xem xét kỹ hơn trong khuôn khổ ARena để biết liệu thuốc kháng sinh có thực sự cần thiết cho việc điều trị hay không. Để cải thiện kiến thức cần thiết cho mục đích này, các bác sĩ cần tiếp tục nâng cao trình độ bản thân, gặp gỡ những đồng nghiệp trong nhóm chất lượng, thu thập thông tin và thảo luận xem cần dùng kháng sinh trong những trường hợp nào và khi nào thì có thể không dùng. Một số phòng khám cũng nhận được sự hỗ trợ phần mềm. Trong các phòng khám khác, đội ngũ bác sĩ được đào tạo. Ngoài ra, các bệnh nhân và công chúng sẽ được thông báo một cách đặc biệt về chủ đề „Sử dụng thuốc kháng sinh“ trong tất cả các lĩnh vực của dự án.

**CHÚNG TÔI ƯỚC LÀ BẠN SẼ
NHANH CHÓNG PHỤC HỒI**

Và vui lòng nhớ rằng:

Thuốc kháng sinh là một mặt hàng quý giá!

Không dùng thuốc kháng sinh ngay lập tức!

**Bạn sẽ góp phần duy trì hiệu quả của
những loại thuốc quan trọng này!**



BẠN CÓ MUỐN TÌM HIỂU THÊM KHÔNG?

Vui lòng truy cập:
www.arena-info.de

Con dấu phòng khám:

ARena



Bạn thân mến chỉ cần tắt!

THAY VÌ SỬ DỤNG THUỐC KHÁNG SINH



THÔNG TIN VỀ

CẢM LẠNH

**CHỮA BỆNH THÀNH CÔNG MÀ
KHÔNG DÙNG THUỐC KHÁNG SINH**

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

Đây thường là các triệu chứng điển hình của cảm lạnh (nhiễm cúm).

Cảm lạnh do virus gây ra và lây truyền từ người sang người bằng giọt, ví dụ như khi hắt hơi hoặc truyền qua tay.

Các triệu chứng cảm lạnh là do viêm niêm mạc của đường hô hấp. Bệnh gây ra do các loại vi-rút nhân lên trong niêm mạc.

Thường thì cảm lạnh sẽ có dấu hiệu rất hoặc đau nhẹ ở cổ họng. Các dấu hiệu khác gồm:

- Ho và sổ mũi
- Nhức đầu và đau nhức chân tay cũng như cảm giác chung của bệnh xảy ra sau đó.

Thời gian cảm lạnh dài ngắn khác nhau. Các triệu chứng cảm lạnh có thể kéo dài đến hai tuần, ho cũng lâu hơn.

Ho, Sổ mũi, khàn tiếng?

TÔI CÓ THỂ PHÒNG NGỪA NHƯ THẾ NÀO?



- Uống đủ nước: tối hai lít mỗi ngày.
- Hoạt động nhiều trong không khí sạch.
- Rửa tay thường xuyên.
- Thực hiện chế độ ăn cân bằng.
- Tránh để tay lên mặt.
- Thông gió phòng kín thường xuyên.
- Thư giãn, ngủ đủ giấc.
- Che miệng khi hắt hơi và ho.

TÔI CẦN LÀM GÌ?

Trong hầu hết các trường hợp, hệ miễn dịch đủ mạnh nên không cần điều trị bằng thuốc.

Đặc biệt là, việc sử dụng thuốc kháng sinh không quan trọng, vì chúng chỉ có tác dụng chống lại vi khuẩn – nhưng không có tác dụng chống lại các vi-rút gây cảm lạnh thông thường.

Để hỗ trợ hệ thống miễn dịch khi chữa lành và giảm các triệu chứng và sự khó chịu của bạn, bạn có thể thực hiện những điều sau:

CÁC MẸO

- Bảo vệ bản thân và uống nhiều nước.
- Xông hơi hoặc rửa sạch mũi.
- Súc miệng với nước muối.
- Ngậm kẹo ngậm.
- Ấn ngực hoặc ấn cổ họng.
- Khi sốt: Ấn chân.
- Nếu cần, hãy dùng thuốc nhỏ mũi (theo tờ hướng dẫn).
- Nếu bạn bị đau hoặc bị sốt, hãy uống các loại thuốc hạ sốt/giảm đau theo lời khuyên của bác sĩ.
- Đối với các sóng lạnh, cần phải rửa tay thường xuyên để chống lây bệnh.

KHI NÀO TÔI CẦN ĐI KHÁM?

Nếu các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn hoặc không thuyên giảm sau một đến hai tuần, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ!