

# Πονόλαιμος; Ανακούφιση σε 3 βήματα!

Βήμα  
1

## Σωστή διάγνωση

Περιγράψτε αναλυτικά τα **συμπτώματα** για να βοηθήσετε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό να σας προτείνει το **κατάλληλο σκεύασμα** για την **αντιμετώπιση του πονόλαιμου**

Βήμα  
2

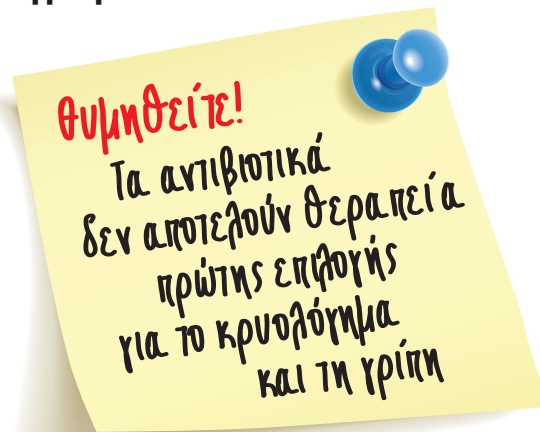
## Αντιμετώπιση

**Ακολουθήστε τις οδηγίες** του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας. Χρησιμοποιήστε αντιβιοτικά (ή προϊόντα που περιέχουν αντιβιοτικό) **μόνο** όταν αυτό **συνταγογραφηθεί από τον γιατρό**

Βήμα  
3

## Φροντίδα

Πιείτε **άφθονα υγρά** και **ξεκουραστείτε**



Ευρωπαϊκή  
Ημέρα  
Αντιβιοτικών



Μια πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την υγεία



Ε.Ε.Ε.Ε.Π  
Ελληνική Εταιρεία Έρευνας & Εκπαίδευσης  
στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας  
Hellenic Society for Primary Healthcare Research  
and Continuing Education



Ξέρατε ότι  
**8/10** πονόλαιμοι  
δεν αντιμετωπίζονται  
με αντιβιοτικά?

**Ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας!**

Ευρωπαϊκή Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τα  
Αντιβιοτικά 18 Νοεμβρίου 2020

Με την ευγενική χορηγία του **Strepsils**

## Πονόλαιμος; Γρίπη; Κρυολόγημα; Αντιμετωπίστε τα χωρίς αντιβιοτικό

Ο **πονόλαιμος** και ο **βήχας** είναι δύο πολύ **συνηθισμένα συμπτώματα** των ιώσεων και συνήθως **δεν οφείλονται** σε κάποια **βακτηριακή λοίμωξη**.

Είναι γνωστό ότι τα **αντιβιοτικά** **δεν θεραπεύουν τις ιώσεις**, ούτε βοηθούν στην πρόληψή τους.

Αντίθετα, κάνουν τα **μικρόβια** όλο και πιο **ανθεκτικά** και επομένως πιο δύσκολο να αντιμετωπιστούν, ενώ είναι πιθανόν να προκαλέσουν επιπλέον **παρανέργειες**.

**Θυμηθείτε!**

Η υπερβολική χρήση  
αντιβιοτικών  
μας βάζει όλους  
σε κίνδυνο.

## Βοηθείστε κι εσείς στη μείωση της λανθασμένης και αλόγιστης χρήσης των αντιβιοτικών

- 1 **Ακολουθείστε τις συμβουλές** του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας. Αν χρειάζεται να πάρετε αντιβιοτικά, φροντίστε να ακολουθείτε ακριβώς τη συνταγή
- 2 **Όταν υπάρχει πονόλαιμος**, τα προϊόντα με αντιμικροβιακά/αντισηπικά, **αρκούν** για την απλή αντισηψία της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας
- 3 **Πλένετε τακτικά τα χέρια σας**, ειδικά μετά από φτέρνισμα ή βήξιμο, για να αποφεύγεται η μετάδοση των μικροβίων μέσω των σταγονιδίων
- 4 **Η κατανάλωση άφθονων υγρών** και η **ξεκούραση**, μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος
- 5 **Δώστε χρόνο** στον οργανισμό σας να αναρρώσει