

ŚWIADOME DECYZJE W TROSCE O ZDROWIE



DEFINICJE

SELF-MEDICATION – SAMOLECZENIE

Przyjmowanie leków dostępnych bez recepty bez konsultacji z lekarzem w przypadku nagłych dolegliwości.

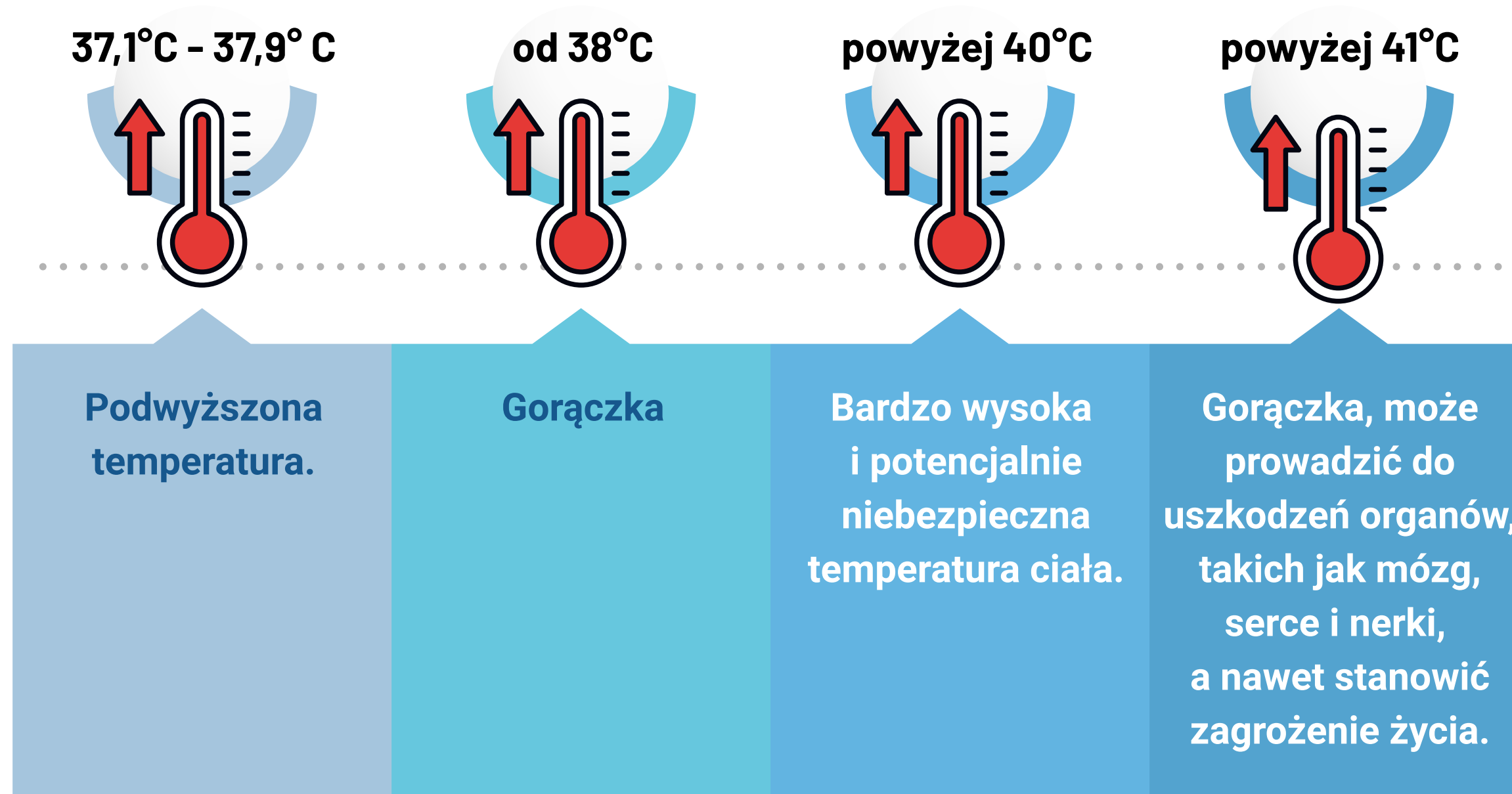
SELF-CARE – SAMOPIEKA

szeroko rozumiane dbanie o zdrowie, ale również utrzymywanie ciała (self-management) w dobrej kondycji w przypadku chorób przewlekłych.

System ochrony zdrowia



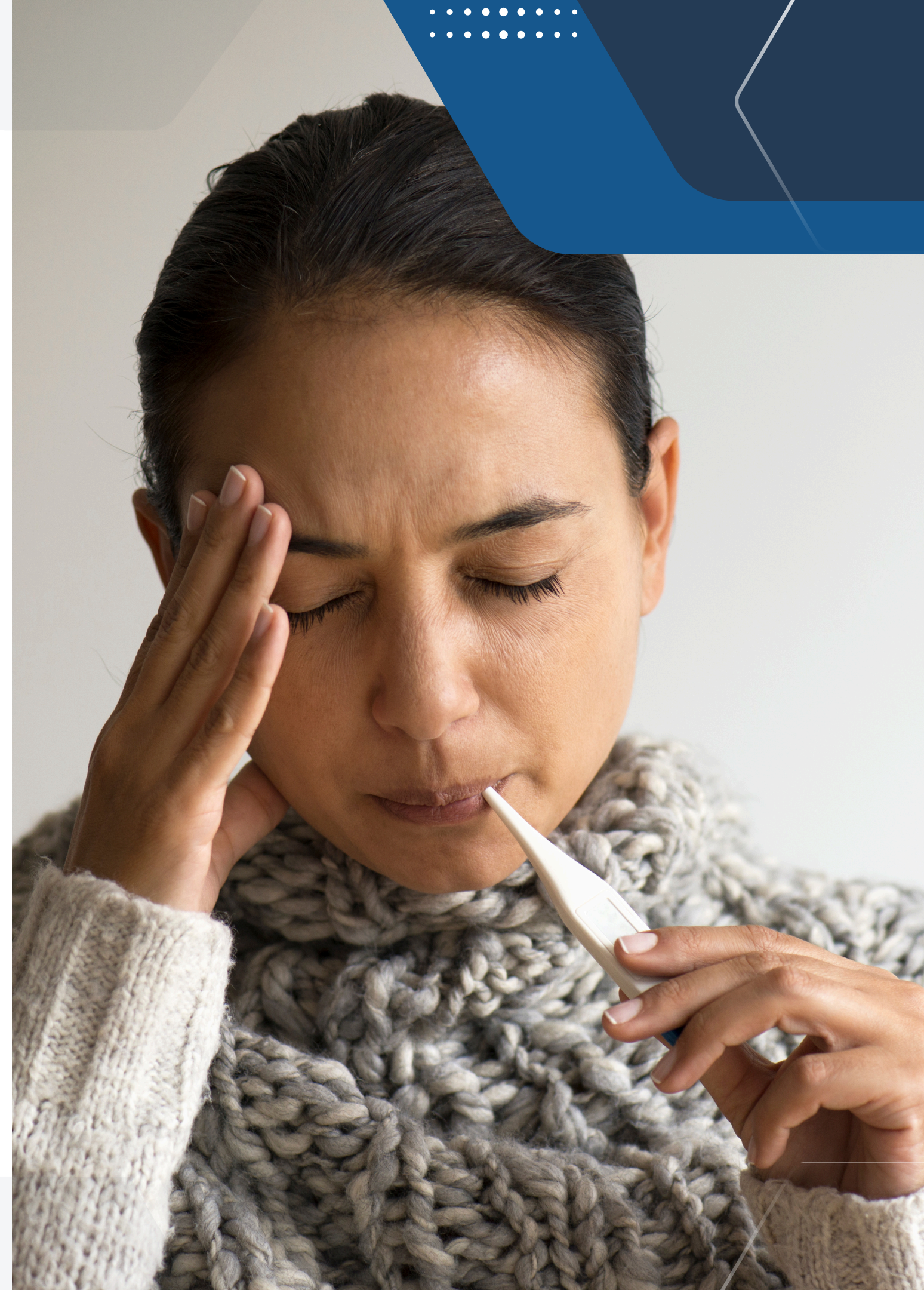
PODWYŻSZONA TEMPERATURA A GORĄCZKA



PODWYŻSZONA TEMPERATURA A GORĄCZKA CD.

Możliwe przyczyny podwyższonej temperatury ciała lub gorączki:

- przeziębienie,
- grypa,
- angina,
- stres,
- odwodnienie,
- infekcje bakteryjne lub wirusowe,
- reakcje alergiczne,
- silne emocje,
- intensywny wysiłek fizyczny.



PODWYŻSZONA TEMPERATURA CIAŁA – PRZYKŁADY SAMOLECZENIA

NATURALNE SPOSOBY:

- picie dużej ilości wody,
- odpoczynek,
- chłodne okłady na czoło lub kark.

W PRZYPADKU WYSOKIEJ GORĄCZKI SKUTKUJĄCEJ BARDZO ZŁYM SAMOPOCZUCIEM:

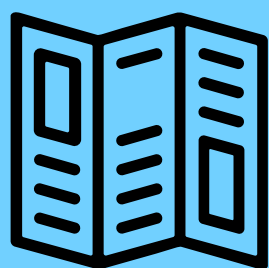
leki przeciwgorączkowe, np. paracetamol lub ibuprofen po konsultacji z opiekunem, zgodnie z dawkowaniem podanym na ulotce.



LEKI BEZ RECEPTY – DEFINICJA

Leki bez recepty, czyli OTC (z ang. *over-the-counter*), to leki, które można kupić samodzielnie w aptece – bez wizyty u lekarza. Choć są łatwo dostępne, nie oznacza to, że można je stosować dowolnie.

ZASADY BEZPIECZNEGO I ODPOWIEDZIALNEGO STOSOWANIA LEKÓW BEZ RECEPTY



01

Zawsze **czytaj** ulotkę przed użyciem.



02

Nie łącz leków na własną rękę. Niektóre leki zawierają te same substancje czynne (np. paracetamol), więc zażywając dwa różne preparaty, można je przedawkować.



03

Przestrzegaj dawek i czasu stosowania.



04

Zapytaj farmaceutę – to ekspert od leków.

ZASADY BEZPIECZNEGO I ODPOWIEDZIALNEGO STOSOWANIA LEKÓW BEZ RECEPTY CD.

UNIKAJ

Nigdy **nie bierz** leków od znajomych („na mnie działało” – nie oznacza, że komuś innemu nie zaszkodzi).



Nie kupuj leków poza apteką (np. przez internet – mogą być podrobione).

Nie wierz informacjom z forów internetowych i TikToka – mogą być nieprawdziwe lub niebezpieczne.

KIEDY DO LEKARZA?

- Wysoka gorączka trwa ponad 3 dni.
- Objawy się nasilają.
- Pojawiają się nowe, nietypowe objawy (np. wysypka, duszność, silny ból).

**LEKI BEZ RECEPTY SĄ POMOCNE TYLKO
PRZY DROBNYCH, KRÓTKOTRWAŁYCH
DOLEGLIWOŚCIACH.**



System ochrony zdrowia

