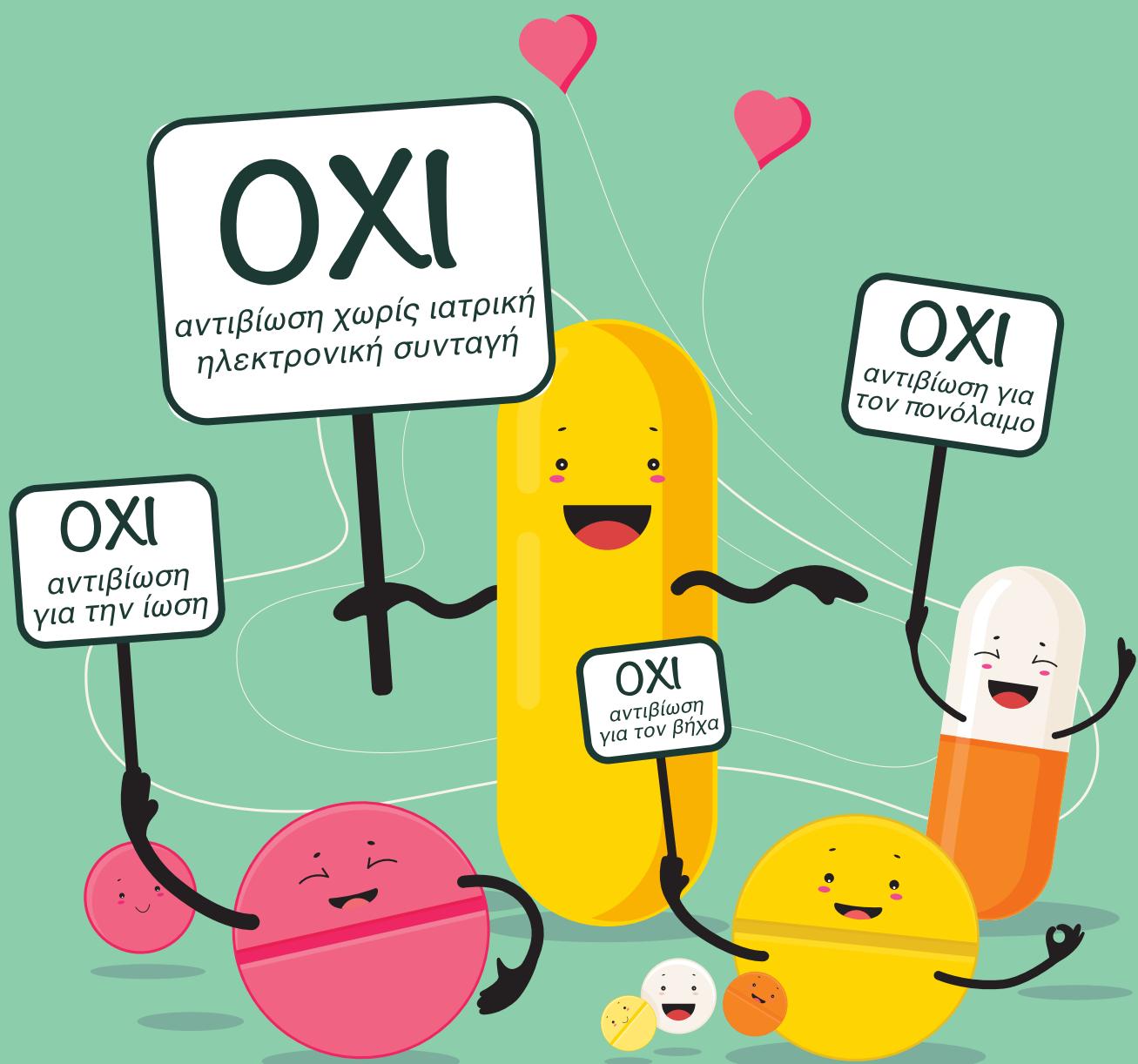


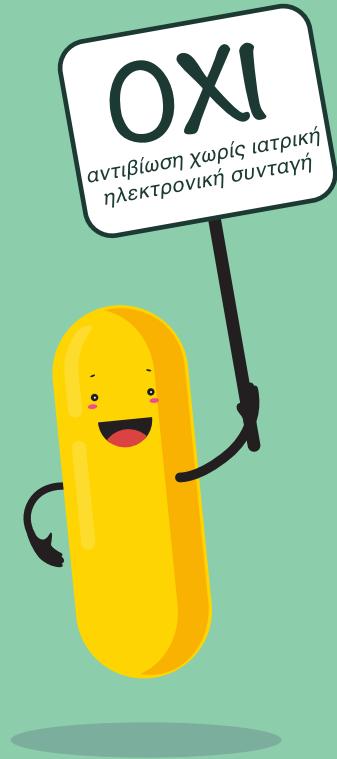
# ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

Σκέφτεσαι να πάρεις αντιβίωση;  
Ξανασκέψου ό!»



Συμβουλευτικά μηνύματα προς το κοινό  
για την ορθή χρήση των αντιβιοτικών





Τα βακτήρια που έχουν αποκτήσει ανθεκτικότητα στα αντιβιοτικά αποτελούν κίνδυνο για όλους μας, γιατί προκαλούν λοιμώξεις οι οποίες είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν. Εάν λαμβάνουμε αντιβιοτικά κατ' επανάληψη και με λάθος τρόπο, συνεισφέρουμε στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των βακτηρίων στα αντιβιοτικά, ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας. Έτσι αν κάποια στιγμή εσείς, τα παιδιά σας ή άλλα μέλη της οικογένειας χρειαστείτε αντιβιοτικά, αυτά δεν θα είναι πια αποτελεσματικά. Η χρήση αντιβιοτικών χωρίς ιατρική συνταγή δεν είναι υπεύθυνη πράξη.



Δε χρησιμοποιούμε περισσευούμενα αντιβιοτικά από προηγούμενες θεραπείες



Δε ζητάμε αντιβιοτικά από το φαρμακείο χωρίς ιατρική συνταγή

## 1

Τα αντιβιοτικά μπορούν να συνταγογραφηθούν μόνο από τον γιατρό ο οποίος σας έχει εξετάσει

Πολλές ασθένειες του χειμώνα μπορεί να προκαλέσουν παρόμοια συμπτώματα μεταξύ τους, αλλά να χρειάζονται διαφορετική θεραπεία. Αν σας έχει συνταγογραφηθεί αντιβιοτικό για κάποια παλαιότερη ασθένεια από την οποία θεραπευτήκατε, είναι δελεαστικό να θέλετε να το ξαναχρησιμοποιήσετε όταν παρουσιάσετε παρόμοια συμπτώματα. Παρόλα αυτά, μόνο ο γιατρός σας είναι σε θέση να διαπιστώσει αν χρειάζεστε θεραπεία με αντιβιοτικά.



Ποτέ μην προσπαθείτε να αγοράσετε αντιβιοτικά χωρίς συνταγή



Ποτέ μη φυλάσσετε αντιβιοτικά για μελλοντική χρήση



Ποτέ μη χρησιμοποιείτε αντιβιοτικά που περίσσεψαν από προηγούμενες θεραπείες



Ποτέ μη μοιράζεστε περισσευούμενα αντιβιοτικά με άλλους



## 2

Τα αντιβιοτικά δεν είναι αναλγητικά και δε θεραπεύουν όλες τις ασθένειες

**Τα αντιβιοτικά δε μας ανακουφίζουν από τον πονοκέφαλο, πονόλαιμο, άλλους πόνους και δε βοηθάνε στον πυρετό.**



Τα αντιβιοτικά είναι αποτελεσματικά μόνο έναντι των βακτηρίων και δεν μπορούν να σας βοηθήσουν να θεραπευτείτε από ιογενείς λοιμώξεις, όπως το κοινό κρυολόγημα και η γρίπη



Έως και το 80% των χειμερινών ασθενειών που σχετίζονται με τη μύτη, τα αυτιά, τον λαιμό και τους πνεύμονες είναι ιογενούς προέλευσης και επομένως η λήψη αντιβιοτικών δε θα σας βοηθήσει να τις αντιμετωπίσετε



Η λήψη αντιβιοτικών για λάθος λόγους, όπως έναντι του κρυολογήματος και της γρίπης, δε θα σας βοηθήσει ενώ μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες

## 3

**Η χρήση αντιβιοτικών έναντι του κοινού κρυολογήματος ή της γρίπης δεν παρέχει κανένα όφελος:** τα αντιβιοτικά δεν είναι αποτελεσματικά έναντι των ιογενών λοιμώξεων. Επιπλέον, μπορεί να προκαλέσουν διάφορες ανεπιθύμητες ενέργειες όπως διάρροια, ναυτία ή δερματικά εξανθήματα.

Για την καταπολέμηση πολλών ήπιων λοιμώξεων δεν είναι απαραίτητα τα αντιβιοτικά καθώς το ανοσοποιητικό σας σύστημα έχει τη δυνατότητα να τις αντιμετωπίζει. Τα περισσότερα συμπτώματα σε αυτές τις περιπτώσεις μπορούν να ανακουφιστούν αποτελεσματικά με διάφορα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα (ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ.), για τα οποία μπορείτε να συμβουλευτείτε τον φαρμακοποιό ή τον γιατρό σας.

Αν τα συμπτώματα επιμένουν ή αν ανήκετε σε ευπαθείς ομάδες (ηλικιωμένοι, ανοσοκατεσταλμένοι, ασθματικοί, διαβητικοί, καρδιοπαθείς κ.λπ.), θα πρέπει να επισκεφθείτε άμεσα τον γιατρό σας.

Πάρτε λίγο χρόνο μέχρι να γίνετε καλά

4

Η προσπάθεια να ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις της καθημερινότητας ενώ είστε αδιάθετοι μπορεί να σας προκαλεί άγχος, ιδίως όταν κάποια συμπτώματα παρουσιάζονται για πρώτη φορά. Συχνά η εξασφάλιση του απαραίτητου χρόνου για να επισκεφτείτε κάποιον γιατρό είναι δύσκολη, χρονοβόρα και ακριβή.

**Το να γνωρίζετε πώς να διαχειριστείτε τα συμπτώματά σας, θα σας βοηθήσει να τα αντιμετωπίσετε καλύτερα, χωρίς τη χρήση αντιβιοτικών.** Για τις περισσότερες ασθένειες του χειμώνα, τα συμπτώματα θα βελτιωθούν σημαντικά μετά από δύο εβδομάδες.

5

Ζητήστε τη συμβουλή του φαρμακοποιού σας:  
υπάρχουν άλλα φάρμακα που μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματά σας

Ο φαρμακοποιός μπορεί να σας συστήσει μη συνταγογραφούμενα φάρμακα για να σας βοηθήσει να ανακουφιστείτε από τα συμπτώματά σας. Αναζητήστε οπωσδήποτε τη συμβουλή του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας εάν πάσχετε από κάποια χρόνια ασθένεια ή εάν ήδη λαμβάνετε φάρμακα για άλλες παθήσεις.

- Τα αναλγητικά και αντιφλεγμονώδη βοηθούν στον πόνο και τον πυρετό**
- Φαρμακευτικά προϊόντα σε σπρέι και παστίλιες για τον λαιμό, μπορούν να σας βοηθήσουν με τον πονόλαιμο**
- Τα αποχρεμπτικά βοηθούν με τις εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος**
- Ρινικά σπρέι και άλλα αποσυμφορητικά θα σας βοηθήσουν με τη ρινική συμφόρηση**
- Τα αντιισταμινικά ανακουφίζουν από το φτέρνισμα και τη φαγούρα στη μύτη**

Η λήψη πολλών υγρών και η ανάπausη θα βοηθήσουν σημαντικά στη βελτίωση όλων των ασθενειών του χειμώνα.

Πηγή: ECDC

