

ROLUL ANTIBIOTICELOR

Antibioticul - este un medicament ce omoară sau încetinește dezvoltarea unor bacterii și ciuperci. Acesta este frecvent recomandat de către medic în combaterea infecțiilor bacteriene, dar nu și pentru lupta împotriva infecțiilor produse de către virusuri.

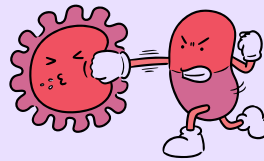
ATENȚIE: BACTERIILE POT DEVENI REZISTENTE LA ANTIBIOTICE!



Folosirea în exces a antibioticelor sau în cazurile în care nu sunt necesare este cauza rezistenței la un tratament al unor bacterii. Bacteriile rezistente sunt mai puternice și mult mai greu de suprimat, rămânând în organism și pot produce complicații și chiar boli grave, ce nu mai pot fi tratate cu antibiotice.

Pentru a evita aceste infecții rezistente la antibiotice este recomandat să nu se administreze antibiotice atunci când nu este necesar.

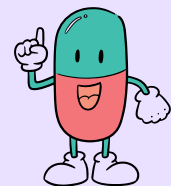
AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ!



Nu folosiți antibiotice pentru a trata o răceală obișnuită sau o gripă. În cazul în care vă este prescris un antibiotic - urmați întregul tratament recomandat de către medic. Dacă alegeți să nu efectuați întregul tratament, riscați ca infecția să fie tratată doar parțial. Un tratament incomplet poate cauza de asemenea apariția bacteriilor rezistente.

Pentru mai multe informații discutați cu medicul de familie sau cu medicul specialist în cauză.

ANTIBIOTICELE NU REPREZINTĂ ÎNTOTDEAUNA SOLUȚIA!



Bacteriile și virusii sunt două tipuri de germeni ce provoacă cele mai multe boli transmisibile.

BACTERIILE - provoacă infecțiile streptococice ale gâtului, pneumonia și unele infecții ale sinusurilor. În acest caz sunt recomandate antibioticele deoarece sunt eficiente.

VIRUSURILE - cauzează răceala, dar și cele mai multe tipuri de tuse și gripă. Aici, antibioticele nu sunt recomandate și nu sunt eficiente în lupta cu virusii.



ÎNTREBĂRI FRECVENTE

CUM ȘTIU DACĂ AM SAU NU O INFECȚIE VIRALĂ / BACTERIANĂ?



Întrebați medicul de familie sau medicul specialist și urmați sfatul acestuia. Nu este de neglijat faptul că o răceală este cauzată de viruși și nu trebuie tratată cu antibiotice!



ANTIBIOTICELE MA POT FACE SĂ MĂ SIMT MAI BINE ȘI SĂ MĂ ÎNTORC MAI REPEDE LA ACTIVITĂȚILE MELE ATUNCI CÂND AM RACEALĂ SAU GRIPĂ?

Antibioticul **NU** acționează împotriva virusului într-o boală virală și nu vă ajută să vă însănătoșiți. Medicul vă va spune ce tratament aveți de urmat.

MUCUSUL MEU ÎȘI MODIFICĂ CULOAREA DE LA GALBEN SPRE VERZUI, ÎNSEAMNĂ CĂ AM NEVOIE DE ANTIBIOTICE?



Este normal ca mucusul nazal să își schimbe consistența și culoarea în cazul unei viroze. Acest lucru **NU** înseamnă că este vorba despre o infecție bacteriană.

CUM SPĂLĂM MĂINILE?



0. Udați mâinile cu apă.



1. Aplicați săpun suficient pentru a acoperii toată suprafața mâinilor.



2. Frecați mâinile, palmă peste palmă.



3. Palma dreaptă peste dosul palmei stângi cu degetele încrucișate și invers.



4. Palmă peste palmă, cu degetele încrucișate.



5. Dosul degetelor pe palma opusă.



6. Frecări rotative cu degetul mare stâng prins în palma dreaptă și invers.



7. Frecări rotative într-un sens și celălalt cu degetele împreunate ale mâinii drepte pe palma stângă și invers.



8. Clătiți mâinile cu apă.



9. Uscăți mâinile cu un prosop de unică folosință.



10. Închideți robinetul folosind un prosop.



11. Odată uscate, procedura de spălare este terminată.



CE STE DEPRESIA ȘI CUM SE POATE TRATA

DEPRESIA- este o boală ce se caracterizează prin tristețe persistentă și pierderea interesului pentru activitățile pe care în mod normal se fac cu plăcere. Aceasta este asociată cu incapacitatea de a executa activități zilnice, timp de cel puțin 14 zile.

SIMPTOME DES ÎNTÂLNITE LA PERSOANE CE SUFERĂ DE DEPRESIE:



- Pierderea energiei, reducerea concentrării;



- Tulburări de somn;



- Anxietate, neliniște;



Importanța de a vorbi despre depresie este o componentă vitală a recuperării. Este important ca persoana ce suferă de depresie să vorbească cu un membru al familiei, cu un prieten sau un cadru medical. Orice grup, că este de la școală, de la muncă sau din comunitate: mass-media, blog sau pe canalele sociale, toate acestea vor distruge acest stigmat și în cele din urmă tot mai mulți oameni vor cere ajutorul.

EXPUNEREA LA SOARE



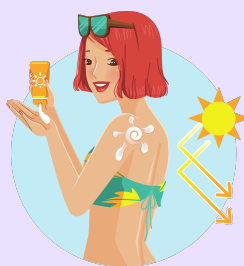
Piele foarte sensibilă la expunerea la soare - duce la apariția arsurilor cu fiecare expunere la soare.



Piele sensibilă la expunerea la soare - aceasta suferă frecvent arsuri solare însă se poate bronză.



Piele cu sensibilitate redusă la soare - aceasta dezvoltă arsuri solare doar în urma expunerii foarte intense la soare.



Piele rezistentă la expunerea solară - aceasta nu suferă practic niciodată arsuri solare.



INFECȚIA COVID. MĂSURI ANTI COVID-19



1. Spălați-vă des pe mâini!

- Spălarea și/sau dezinfectarea mâinilor în mod corect elimină virusul;
- Mâinile trebuie spălate cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde;
- Dacă nu aveți la dispoziție apă și săpun puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool (minim 70%).



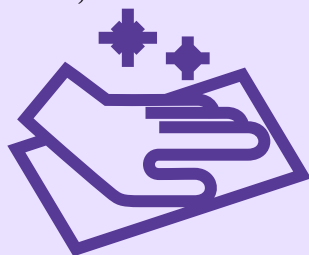
2. Purtați masca de protecție!

- Masca trebuie purtată corect, astfel încât să acopere nasul și gura;
- Masca trebuie schimbată o dată la 4 ore sau ori de câte ori aceasta s-a umezit sau deteriorat;
- Mâinile trebuie igienizate înainte de purtarea măștii.



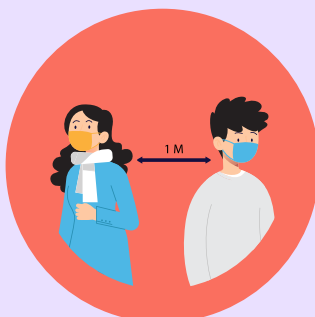
3. Curățați suprafețele cu dezinfectanți pe bază de alcool sau clor!

- Dezinfectanții chimici pot ucide noul coronavirus.
- Se recomandă utilizarea dezinfectanților pe bază de etanol (alcool) de 70%, clor, solvent, acid paracetic și cloroform.



4. Păstrați distanța pentru a preveni transmiterea virusului!

- Păstrați o distanță de cel puțin 1,5 metri între dumneavoastră și alte persoane, în special când acestea tușesc, strănută sau au febră;
- Evitați contactul cu persoane suspectate de infecții respiratorii acute.



5. Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile!

- Virusul poate intra în corp prin ochi, nas și gură.
- Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura dacă nu v-ați spălat bine mâinile.



6. Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănutați sau tușiți!

- Dacă vă acoperiți gura cu mâinile atunci când strănutați sau tușiți puteți contamina obiecte sau persoane cu care veniți în contact;
- Folosiți șervețele de unică folosință sau batistă în astfel de situații;
- Aruncați-le imediat la coșul de gunoi după ce le folosiți și spălați-vă pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde.



7. Sunați la 112 dacă aveți simptome!

- Dacă aveți simptome precum febră, dureri de cap, dureri de gât, tuse seacă, scurgeri nazale, pierderea gustului/mirosului, dificultăți respiratorii, dureri musculare și stări de oboseală, sunați la 112 pentru a primi ajutor medical.



CE ESTE GRIPA?

Virusul gripal este contagios și poate fi transmis de la o persoană la alta prin strănut, tuse, sau prin contactul cu obiecte contaminate, cum ar fi bancnotele sau mânerle de la uși.



Circulația virusurilor gripale se modifică constant, iar compoziția vaccinului se actualizează anul pentru a asigura o eficacitate cât mai ridicată.



Vaccinarea antigripală poate avea beneficii atât pentru dumneavoastră cât și pentru cei apropiați. Reducând riscul de îmbolnăvire și spitalizare cauzată de gripă.



Vaccinurile gripale nu vă vor îmbolnăvi de gripă, deoarece ele conțin particule neinfecțioase ale virusului. Acestea sunt testate an de an, pentru a corespunde standardelor ridicate de siguranță și eficacitate.



GHID PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

CÂT DORMIM, CÂT MÂNCĂM ȘI CÂT FACEM MIȘCARE

Modul de viață ne influențează direct sănătatea. Astfel, abordarea unui stil de viață sănătos ar fi primul pas pentru sănătatea noastră. Însă conceptul de „stil de viață sănătos” este unul complex și necesită o concentrare a eforturilor noastre asupra depășirii unor obiceiuri dăunătoare.



Somnul, o componentă importantă pentru sănătate „Orele de somn, de exemplu au o importanță majoră pentru sănătatea noastră. Astfel, în funcție de organismul fiecăruia, între 6 și 8 ore de somn pe noapte sunt suficiente pentru ca dimineața să ne simțim odihniți” De asemenea, cel mai bun interval pentru orele de somn este între 22.30 și 06.30, însă orele de somn pierdute nu pot fi recuperate din ele din timpul zilei. În lipsa orelor suficiente de somn, organismul nu va rezista stresului din ziua următoare, iar efectele nu vor întârzia să apară. Pe termen lung, lipsa odihnei poate duce la apariția unor boli foarte grave.



Alimentația, sursă de energie, este alt indicator al unui stil de viață sănătos. Potrivit cercetărilor de la Universitatea Harvard, la baza piramidei alimentației se află legumele, fructele, cerealele integrale (orez brun, paste din făină integrală, secară, orez etc), uleiurile sănătoase. Acestea sunt o bună sursă de energie, de aceea nu trebuie să lipsească din hrana noastră zilnică. În a doua parte a piramidei, se află carnea de pește, de pasăre, ouăle, nucile, semințele. Una-două porții de lactate vor contribui la necesarul de calciu zilnic. În vârful piramidei, cercetătorii au pus alimentele pe care trebuie să le consumăm rar: carne roșie, unt, cereale, pâine și paste din făină albă, cartofi, băuturi și dulciuri pe bază de zahăr.



Nutriționiștii recoandă consumarea alimentelor din toate categoriile de produse, dar în cantități mici și la ore bine stabilite, în funcție de programul fiecărei persoane. Greșeli frecvente în alimentație Cele mai grave greșeli în ceea ce privește stilul de viață sănătos sunt cele alimentare. Întâi, alimentele pe care le alegem pentru a le consuma, dar la fel de importantă este combinarea lor. O dietă variată și echilibrată, un consum cât mai mare de alimente neprocesate termic și de alimente bogate în fibre, minim de sare, zahăr și grăsimi sunt câteva din principiile importante pentru o dietă sănătoasă. În afară de asta, mai există și alte modalități de a avea o nutriție sănătoasă.

