

Przeziębienia i zapalenia zatok

W przeważnej większości (za wyjątkiem powikłanego stanu zapalnego zatok) przyczyną są wirusy.

Dlatego:

1. Dbaj o właściwą higienę, korzystaj z kropli (spreju) z wody morskiej lub soli fizjologicznej.
2. Pamiętaj o właściwym nawodnianiu – woda, herbata, kompot
3. Dieta lekkostrawna
4. Wit C, D3 – dostaniesz u lekarza informację o odpowiednich dla siebie dawkach
5. Leki objawowe – w razie potrzeby indywidualnie
 - leki przeciwgorączkowe
 - leki na katar – Xylogel, Acatar, Sudafed , Nasivin (ukraiński odpowiednik – Xylometazolin, Naftyzin, Nasivin , zwykle do 5 dni)
 - leki na gardło – tabletki do ssania lub spreju (Strepsils, Gardimax, Uniben)
 - leki powodujące zmniejszenie i ułatwienie wychodzenia wydzieliny z zatok
 - leki na kaszel, chrypkę (syrop, tabletki)
 - często, zwłaszcza u dzieci, zalecane objawowe lub nawilżające leki do inhalacji przez nebulizator
6. Do decyzji lekarza należy jakie leki mogą być wypisane z działaniem przeciwwirusowym lub odpornościowym.

W Polsce nie stosuje się leków z nieudowodnioną skutecznością (brak takich leków jak Amizon, Arbidol, Anaferon, Amiksin IC i również leków z zawartością interferonu). Przyjmując te leki bierzesz odpowiedzialność za swoje zdrowie wyłącznie na siebie.

Zwykle przeziębienie nie potrzebuje wdrażania antybiotyków - lekarz poinformuje Ciebie o decyzji.

Większość tych leków można kupić w aptece bez recepty. Jeżeli zaobserwujesz u siebie objawy nienasilone, możesz zacząć stosować je samodzielnie.

Pamiętaj, że obecność objawów przeziębieniowych może być podejrzana w kierunku COVID 19 – możesz po rozmowie z lekarzem być skierowany na test. Chroń siebie i bliskich – zaszczep się przy pierwszej możliwości.



Застуда і стан запальний біляносових пазух (синусит)

Переважає більшість (за винятком ускладнених синуситів) викликані вірусами.

Тому:

1. Подбайте про належну гігієну, використовуйте краплі до носу (чи спреї) морської води або фіз. розчину
2. Пам'ятайте про відповідне наводнення – воду, чай, компот
3. Легкозасвоювана дієта
4. Віт С, D3 - ви отримаєте інформацію про відповідні для вас дози
Віт С _____ Віт D3 _____
5. Симптоматичні препарати - при необхідності індивідуально
 - **(leki przeciwgorączkowe)** жарознижуючі препарати _____
 - **(katar)** препарати від нежитю - Ксилогель, Акатар, Судафед, Назівін (український еквівалент - Ксилометазолін, Нафтизін, Назівін, зазвичай до 5 днів) _____
 - **(ból gardła)** ліки від горла - пастилки або спреї (Стрепсілс, Гардімакс, Унібен) _____
 - **(zatoki)** лікарські засоби, що зменшують і полегшують вихід виділень з пазух _____
 - **(kaszel, chrypka)** препарати від кашлю (сиropи, таблетки), на захриплість голосу _____
 - **(leki inhalacyjne)** часто, особливо у дітей, рекомендуються симптоматичні або зволожуючі препарати для інгаляції через небулайзер _____
 - **(leki przeciwwirusowe, odpornościowe)** Ліки з противірусною або імунною дією можуть бути призначені на розгляд лікаря. _____

У Польщі не застосовуються препарати з недоведеною ефективністю (не препарати типу Амізон, Арбідол, Анаферон, Аміксин ІС, а також препарати з вмістом інтерферону).

Приймаючи ці ліки, ви несете повну відповідальність за своє здоров'я.

Зазвичай при застуді антибіотики не потрібні – про рішення повідомить лікар.

Більшість цих препаратів можна придбати в аптеках без рецепта. Якщо симптоми не виражені, ви можете почати використовувати їх самостійно.

Пам'ятайте, що при наявності симптомів застуди можна запідозрити COVID-19 – вас можуть направити на тест після розмови з лікарем. Бережіть себе та своїх близьких – зробіть щеплення при першій же можливості



Простуда и воспаление околоносовых пазух (синусит)

В подавляющем большинстве случаев (за исключением осложненного воспаления носовых пазух) вызываются вирусами.

Поэтому:

1. Соблюдайте соответствующую гигиену, используйте морскую воду или солевые капли (спрей).
2. Помните о правильном питьевом режиме – вода, чай, компот.
3. Легкоусвояемая диета
4. Витамин С, D3 - вы получите информацию от врача о подходящей для вас дозировке
5. Симптоматические препараты - при необходимости индивидуально
 - жаропонижающие препараты _____
 - препараты от ринита - Xylogel, Acatar, Sudafed , Nasivin (украинский аналог - Ксилометазолин, Нафтизин, Називин, обычно до 5 дней) _____
 - лекарства от горла - пастилки или спреи (Стрепсилс, Гардимакс, Унибен) _____
 - лекарственные средства, уменьшающие и облегчающие выход выделений из носовых пазух _____
 - препараты от кашля, охриплости (сиропы, таблетки) _____
 - часто, особенно у детей, рекомендуются симптоматические или увлажняющие препараты для ингаляций через небулайзер _____
6. Врач решает, какие препараты могут быть назначены с противовирусным или иммунным действием.

В Польше не применяют препараты с недоказанной эффективностью (нет таких препаратов, как Амизон, Арбидол, Анаферон, Амиксин IC, а также препаратов с содержанием интерферона). Принимая эти препараты, вы берете ответственность за свое здоровье исключительно на себя.

Обычно при простуде антибиотики не нужны – решение о их назначении принимает врач.

Большинство из этих препаратов можно приобрести в аптеке без рецепта. Если вы заметили нетяжелые симптомы, вы можете начать использовать их самостоятельно.

Помните, что при наличии симптомов простуды можно заподозрить COVID-19 — вас могут направить на обследование после разговора с врачом. Защитите себя и близких – сделайте прививку при первой же возможности.

