MAL DI GOLA

- ❖ In caso di mal di gola leggero fatevi consigliare dal farmacista aerosol, decongestionanti, colluttori o pastiglie. Se persiste per qualche giorno consultare il medico.

Evitare il fumo e fare attenzione alle temperature troppo basse o troppo alte degli impianti di climatizzazione della vostra auto, ufficio, casa.

MAL DI TESTA

- ❖ Con un mal di testa dovuto ad un raffreddore o a problemi di stomaco chiedete al farmacista un analgesico adatto.
- ❖ Se il mal di testa persiste è bene rivolgersi al medico.
- ❖ Mantenete uno stile di vita regolare e praticate attività sportiva.
- ❖ Non abusate dei farmaci (possono esserci effetti collaterali) e non associateli mai con altri prodotti senza il parere del medico.
- ❖ Controllate spesso la vostra pressione.
- ❖ Non restate esposti al sole forte.

ANTIBIOTICI

- ❖ Non cambiate il dosaggio consigliato dal medico.
- ❖ Le donne in attesa devono avere cautela a seguire alla lettera le indicazioni del medico.
- ❖ Con gli antibiotici è consigliato assumere fermenti lattici e chiedere consiglio al farmacista per un multivitaminico.
- ❖ Gli antibiotici non curano né l'influenza, né il raffreddore e vanno prescritti dal medico.
- ❖ Gli antibiotici vanno presi nei tempi fissati dal medico e non vanno sospesi quando i sintomi sembrano svaniti, perché in breve tempo potrebbe esserci una ricaduta se è rimasta l'infezione.

INFLUENZA

- ❖ Non sottovalutate mai l'influenza, specie quando siete colpiti da affaticamento, dolori muscolari o articolari, febbre o tosse secca.
- ❖ Per la prevenzione è essenziale l'uso del vaccino.
- ❖ Non uscire prima del tempo consigliato dal medico per non causare una ricaduta con nuova febbre.

- ❖ Evitare il contatto con altre persone per non trasmettere il virus con colpi di tosse o starnuti o magari semplicemente parlando.
- ❖ Bere molti liquidi.

INSONNIA

- ❖ Coricatevi e svegiatevi ad ore fisse per facilitare un regolare ritmo sonno/veglia.
- ❖ Non addormentatevi durante il giorno.
- ❖ Non bevete alla sera caffè, tè, alcolici ed evitate il fumo.
- ❖ Chiedete consiglio al farmacista per un eventuale impiego di prodotti di erboristeria od omeopatici.
- ❖ Ogni farmaco sintetico deve essere assunto sotto il controllo medico.

HERPES SULLA BOCCA

- ❖ Usate subito una pomata, consigliata dal farmacista appena si manifesta il sintomo (calore, bruciore, gonfiore sulla bocca)
- ❖ Non usate pomate al cortisone, evitate gli antibiotici e chiedete sempre consiglio al farmacista.
- ❖ Non toccare l'herpes con le mani perché queste possono trasportarlo in altre zone del corpo (attenzione agli occhi).