



**NHS**

# ZACHOWAJ SPOKÓJ

I PAMIĘTAJ, ŻE

## ANTYBIOTYKI NIE SĄ LEKIEM NA WSZYSTKO

Porady dla pacjentów dotyczące samodzielnej opieki

**Ulotki mogą być stosowane w interakcji  
z pacjentem oraz we wspieraniu  
konsultacji dotyczących infekcji  
samoograniczających się.**



[www.keeppcalmthiswinter.org.uk](http://www.keeppcalmthiswinter.org.uk)

[@keeppcalmne](https://twitter.com/keeppcalmne)

Samodzielna  
opieka

Apteka

NHS





Imię i nazwisko  
pacjenta: .....



Lekarz lub pielęgniarka zaleca samodzielną opiekę

Wydanie rezerwowej recepty na antybiotyki

Receptę należy odebrać z recepcji po ..... dniach,  
wyłącznie gdy pacjent nie czuje się lepiej lub czuje się gorzej.

#### Typ infekcji: Typowy czas trwania:

Zapalenie ucha środkowego	<input type="checkbox"/>	4 dni
Ból gardła	<input type="checkbox"/>	7 dni
Przeziębienie	<input type="checkbox"/>	10 dni
Zapalenie zatok	<input type="checkbox"/>	18 dni
Kaszel lub zapalenie oskrzeli	<input type="checkbox"/>	21 dni
Inne infekcje:	<input type="checkbox"/>	..... dni

#### Porady dotyczące samodzielnej opieki:

- + Należy odpoczywać i pić dużo płynów.
- + Zapytać farmaceutę o polecenie leków na objawy występujące u pacjenta.
- + Podwyższona temperatura świadczy o tym, że organizm walczy z infekcją, która zazwyczaj mija bez leczenia. Gorączkę można obniżyć, stosując paracetamol lub ibuprofen.

### Dlaczego lekarz nie przepisał dzisiaj antybiotyków?

- + Antybiotyki mogą wywołać skutki uboczne, w tym wysypkę, pleśniawkę, bóle żołądka, biegunkę, reakcje na światło słoneczne lub wymioty u pacjentów pijących alkohol i przyjmujących metronidazol.
- + Przeziębienia, większość przypadków kaszlu, zapalenia zatok, zapalenie ucha, bóle gardła i inne infekcje przechodzą często bez konieczności stosowania antybiotyków, ponieważ organizm jest w stanie samodzielnie je zwalczyć.
- + Często stosowanie antybiotyków zwiększa prawdopodobieństwo uodpornienia się bakterii na ich działanie, co prowadzi do utraty skuteczności tych leków.

Samodzielna  
opieka

Apteka

NHS

