

Ghid pentru pacienți

Ce să faci în caz de simptome gripale și infecții respiratorii?

Stimate pacient,

Simptome precum tusea, nasul care curge și durerile în gât sunt însoțitori comuni ai infecțiilor respiratorii. Următoarele sfaturi sunt menite să vă ajute să vă susțineți recuperarea și să vă îmbunătățiți starea de bine.

Măsurile generale

- ✓ **Odihnă:** Oferiți-i corpului dumneavoastră suficientă odihnă pentru a se recupera.
- ✓ **Beți multe lichide:** Rămâneți bine hidratat cu apă sau ceaiuri de plante.
- ✓ **Folosiți remedii casnice:** Gargarismele cu apă sărată sau inhalarea aburului pot ameliora simptomele.
- ✓ **Respectați igiena mâinilor:** Spălați-vă mâinile în mod regulat pentru a preveni răspândirea germinilor.

Pentru a susține sistemul imunitar

- ✓ **Vitamina C:** O doză zilnică de până la **1000 mg** poate ajuta la reducerea duratei și severității simptomelor.
- ✓ **Zinc:** O doză moderată de **15-25 mg** pe zi poate susține funcția imunitară.

Când să solicitați ajutor medical

- ⚠ Dacă aveți febră mare sau persistentă.
- ⚠ Dacă simptomele se înrăutățesc sau nu se ameliorează.
- ⚠ În caz de dificultăți de respirație, dureri severe în piept sau alte simptome neobișnuite.

Rămâneți sănătos!

Praxis Adar