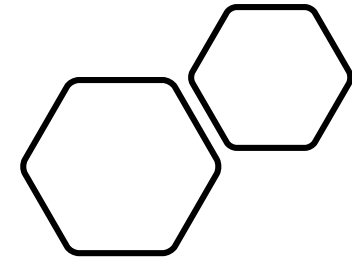




KUĆNA LJEKARNA

PREPORUČUJE SU UVIJEK U KUĆI IMATI ODREĐENE LIJEKOVE KAKO BI SE IZBJEGAO ODLAZAK U HITNE AMBULANTE TIJEKOM VIKENDA I NERADNIH DANA





Paracetamol – lijek koji se preporučuje uzimati kod **bolova** svih vrsta i **povišene temperature**.

Doza za djecu je 10 mg po kilogramu, a za odrasle osobe iznad 50-60 kilograma je djelotvorna doza 1000 mg koja se može uzeti 2x dnevno.

Djeca mogu uzimati navedenu dozu 3x dnevno.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



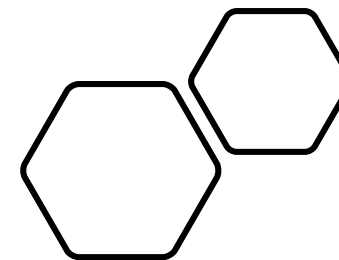
EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Kapi za nos – u slučaju prehlade te začepljenog nosa ili curenja iz nosa preporučuje se **kapanje kapi za nos 3x dnevno 5 dana** (ne duže) kako bi sluznica u nosu bila manje otečena i spriječilo se otjecanje izvodnih kanala nosnih sinusa te posljedična upala.



Kapi za nos su vrlo korisne i kod **bolova u uhu** pošto aplikacija kapi smanjuje otok Eustahijeve tube – kanala koji povezuje srednje uho i gornji dio ždrijela i time smanjuje bol, pritisak i šum u uhu pri prehladi.

Kod smetnji sa uhom kapi je potrebno aplicirati u položaju glave u nazad i u stranu kako i dospjele na mjesto gdje se Eustahijeva tuba otvara te nakon ukapavanja kapi ostati destak sekundi u tom položaju (na jednu i drugu stranu)



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



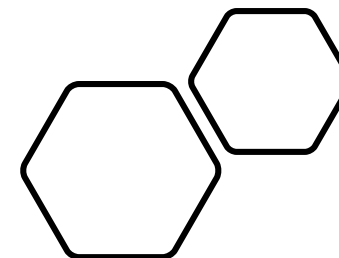
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Sprej za nos – dekonjestiv, ima istu funkciju kao i kapi i još je djelotvorniji kod upala sinusa i boli u predjelu čela te oko nosa što ukazuje na otok izvodnih kanala sinusa te začepjenost sinusa.

Sprej za nos se aplicira u uspravnom položaju nagnjanjem glave blago naprijed, zatvaranjem jedne nosnice te snažnim udisanjem istisnute doze.

Prije uzimanja može se provjeriti je li pritisak u bočici adekvatan odnosno izlazi li pri potisku lijek u obliku „maglice“. Pritisak mora biti naglo kako bi lijek izašao u tom obliku. Kako bi se bolje iskoristio lijek vrh spreja treba držati ispred samog ulaza u nosnicu da bi se što veća količina spreja uzela u obliku „maglice“



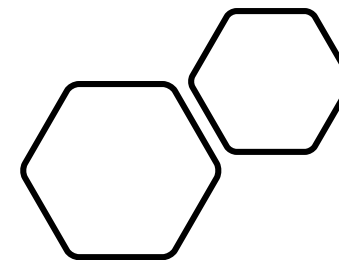
Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Gel protiv bolova – (Voltaren, Deep relief, Deep heat...) može se nanositi u slučaju bolova u mišićima ili zglobovima, kod istegnuća i sl.

Gelovi se nanose **na neoštećenu kožu** dva do tri puta dnevno



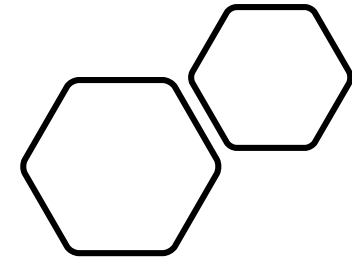
Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Antihistaminik – u ljekarni bez recepta može se kupiti tablete protiv alergije.

Njih možete uzeti **u slučaju osipa koji svrbi, jače reakcije na ubod insekta** i slično.



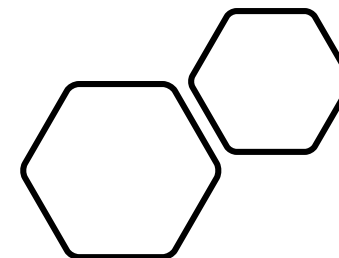
Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



U kućnoj ljekarni dobro je imati **nekoliko zavoja** te **sterilne komprese** i **vazelinsku gazu**

Vazelinska gaza se stavlja kod ozljeda – oštećenja kože ispod komprese da se zbog iscjedka iz rane kompresa ne bi zalijepila za kožu.



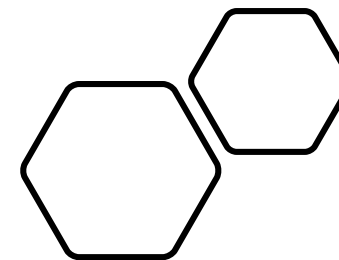
Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Probiotici su lijekovi koji su **korisni kod proljeva**,
mogu se kupiti u slobodnoj prodaji



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda, Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost
Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*