

Consigli di autocura

INFLUENZA e COVID: VIRUS RESPIRATORI

- tachipirina/antiinfiammatori per la febbre e dolori ossei

TOSSE GRASSA

- USARE FLUIDIFICANTI tipo fluimucil, mucosolvan, fluibron, broncositol in bustine, scoppo e aerosol

TOSSE SECCA

- Usare sedativi tipo SEKI, Levotuss
- L'uso dei sedativi è per 4-5 gg, oltre i quali il medico deve essere contattato

RAFFREDDORE

- Soffiarsi il naso!
- EVITARE spray nasali vasocostrittori (tipo vicks sinex o rinazina) perché poi si sta solo peggio e perché alzano la pressione
- In caso di febbre trattare con paracetamolo
- Portare pazienza... circolano oltre 100 rhinovirus

GASTROENTERITE

- Nausea e vomito, spesso associati a diarrea e dolori addominali, talora febbre. Usare procinetici (domperidone PERIDON o RAXAR, metoclopramide PLASIL, levosulpiride LEVOPRAID o GEFER) per fermare il vomito; per la diarrea dieta asciutta (patate lesse, carote crude, mele, banane, formaggio grana, te' col limone, riso cotto in poca acqua: non scolare!), borsa dell'acqua calda, DIOSMECTAL

FARMACI IN AUTOGESTIONE

Solo un adulto può autogestirsi i farmaci, anche se da banco

In caso di gravidanza consultare prima il medico

L'uso degli antibiotici è **RISERVATO** alla prescrizione del medico, dopo valutazione del caso singolo

Paracetamolo

- A cosa serve: per febbre e dolore (cioè è un antipiretico e un analgesico)
- A chi si può somministrare: dal neonato al grande anziano, seguendo le dosi indicate. Sicuro anche in gravidanza.
- Le dosi vanno adattate DAL MEDICO in caso di malattie croniche al fegato.
- Dosi per un adulto: 1000 mg (=1 grammo) ogni 8 ore.
- Tossico oltre 4000 milligrammi in 24 ore, evitare!

ANTIINFIAMMATORI (FANS) topici

- Utili per piccole superfici da trattare (gola spray orale oppure piccole articolazioni gel cutaneo)
- INUTILI sulle grandi articolazioni o muscoli spessi
- Evitare esposizione al sole

Fermenti lattici

- Possono aiutare dopo gastroenteriti acute (vomito, diarrea...)
- Alcuni fermenti vanno conservati in frigorifero: leggere!
- Evitare in simultaneo uso con antibiotici
- Inutili per «prevenire»

Supposte di glicerina

- Funzionano nell'arco di pochi minuti
- Risolvono stitichezza lieve
- Possono dare mal di pancia
- Funzionano per effetto irritante

Olio di mandorle

- Efficace emolliente per svariati usi:
 - uso auricolare per tappi di cerume/eczema del condotto
 - Lenitivo del prurito per secchezza cutanea
 - Elasticizzante della pelle

Antistaminico

Alcune cose da NON fare

- Non buttare il foglietto illustrativo dei farmaci
- Non aprire le confezioni di farmaci per poi raccogliere le compresse in contenitori «casuali»
- Non gestire da soli gli antibiotici
- Non sottovalutare sanguinamenti
- NON USARE ANTIINFIAMMATORI se si stanno prendendo medicine per curare l'ipertensione o se si prendono anticoagulanti**