



JAK ZŮSTAT ZDRAVÝ

O ZDRAVÍ

www.ozdravi.org

Co můžete dělat, když onemocníte

Někdy jsme se o sebe dobře starali a stejně jsme onemocněli.

To se stává a je to v pořádku.

Když jsme nemocní, většinou nám není dobře.

Cítíme se unavení nebo bolaví.

Pokud se cítíte nemocní, buďte doma a odpočívejte.

Když je vám hodně zle, zůstaňte v posteli.

Někdy stačí, když odpočíváte a pijete hodně čaje.

Tělo se uzdraví samo.

Když máte teplotu, kašlete, špatně se vám dýchá nebo vás něco bolí, řekněte to někomu blízkému.

Poradte se, co máte dělat. Třeba jaké léky si máte vzít, aby se vám ulevilo.

Když je vám opravdu špatně a nic nepomáhá, je dobré jít k lékaři.

K lékaři jděte určitě, když máte vysokou teplotu, třeba 40 stupňů.

Jděte k lékaři, když máte teplotu více než pět dní.

Nebo když nemůžete dobře dýchat, když hodně kašlete.

Jděte k lékaři, když zvracíte nebo máte průjem a trvá to víc než tři dny.

K lékaři je také potřeba jít, když máte nějakou vyrážku více než pět dní.

K lékaři jděte, když vás něco hodně bolí nebo se nemůžete hýbat.

Jděte k lékaři kdykoli, když máte nějaké zdravotní problémy, které nepomáhá nebo ty problémy trvají moc dlouho.

Někdy je dobré se nejdříve poradit s někým blízkým.

Někdy je dobré k lékaři zavolat a poradit se s lékařem po telefonu.



Jak dlouho už trvají potíže?

Co mě trápí?

Jaké léky jsem si vzal?



Do telefonu řeknete lékaři, co vám je a jak dlouho to trvá.

Lékař vám poradí, jestli máte přijít nebo ne, pokud máte mentální postižení v České republice, z. s. www.spmpr.cz

Nebo vám poradí, jaké léky si můžete vzít.