



# LÉKÁRNICKÉ KAPKY

STÁHNĚTE SI APLIKACI  
**LÉKÁRNY V ČR**

ZDARMA DO SVÉHO  
MOBILU



E-newsletter České lékárnické komory

1/2020 LEDEN

## SPRÁVNÁ TECHNIKA KAŠLÁNÍ ZAMEZÍ ŠÍŘENÍ INFEKCE

V průběhu zimních měsíců kašel potrápí nejvíce pacientů. Akutní kašel může být průvodním jevem pouhého nachlazení či chřipky, ale v případě chronického kašle může jít o projev závažnějšího onemocnění. Lékárníci vám poradí, jaké postupy a přípravky zvolit při samoléčbě jednotlivých typů kašle i kdy je potřeba vyhledat lékařskou pomoc.

Kašel je ve většině případů infekční onemocnění a jeho šíření je třeba bránit. Při odkáslávání není vhodné dávat ruku před ústa, lepší je kašel tlumit kapesníkem nebo předloktím.

[PODROBNÉ DOPORUČENÍ ►](#)

## ROUŠKY, RESPIRÁTORY A ANTIBAKTERIÁLNÍ GELY

Téma výskytu koronaviru v zahraničí rezonuje v posledních dnech ve všech médiích. Může s tím souviset i vyšší zájem o roušky a antibakteriální gely, který lékárníci zaznamenali. Ať už je zájem způsoben obavami z koronaviru či se sezónou akutních respiračních onemocnění, je třeba vysvětlit rozdíl mezi rouškou a respirátory a účelem, které splní.

V současné době akutních respiračních onemocnění je zásadní dodržování základních hygienických pravidel, především důsledné mytí rukou nebo používání vhodného antibakteriálního gelu, pokud není v danou chvíli možné si ruce důkladně umýt teplou vodou a mýdlem.

[DETAILNÍ INFORMACE ►](#)

## JAK NA CHŘIPKU?



Při léčbě chřipky je důležitý odpočinek, dostatek spánku, zvýšený příjem vitamínu C a symptomatická léčba teploty a bolesti. Často nesprávně zaměňujeme nachlazení za chřipku. Jak ji poznat a podrobný postup léčby čtete [ZDE](#). ►

## KDY A JAK SNIŽOVAT TEPLOTU?



Naše tělesná teplota se mění v průběhu dne v závislosti na našich aktivitách a nemusíme být ani nemocní. Zjistěte, jaký je rozsah normálních teplot a jak si pomoci při zvýšené teplotě a kdy je třeba vyhledat lékaře. ►

## ELEKTRONICKÁ CIGARETA



Rádi byste se zbavili závislosti na nikotinu a přešli jste z klasické cigarety na tu elektronickou? Neškodí ale třeba více právě ta elektronická? Odpovědi najdete v článku. ►

## RADY PRO EFEKTIVNÍ HUBNUTÍ



V prvních měsících nového roku je téma hubnutí nejčastější. Jak dosáhnout trvalých výsledků a moct se tak radovat z úspěchu? Poradíme vám! ►



WWW.LEKARNICKEKAPKY.CZ