

Γνωρίζεις ότι...

Ο Φαρμακοποιός μπορεί να σε:

- Συμβουλεύει για την αυτοφροντίδα, εξηγώντας σου απλά και κατανοητά όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζεις.
- Ενημερώνει για τις επιλογές που έχεις σε προϊόντα αυτοφροντίδας, λύνοντάς σου όλες τις απορίες και να σε καθοδηγεί για την ασφαλή χρήση τους.
- Ενθαρρύνει να φροντίζεις την υγεία σου αλλά και να δίνεις το καλό παράδειγμα, προτρέποντας την οικογένεια και τους φίλους σου να τον συμβουλευόμαστε για ήπια συμπτώματα.
- Προτρέπει να απευθυνθείς σε εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας, όταν η αυτοφροντίδα δεν είναι αρκετή.

Ο ρόλος της φαρμακοβιομηχανίας είναι να:

- Μας παρέχει προϊόντα αυτοφροντίδας που πληρούν όλες τις ισχύουσες προϋποθέσεις για την ασφάλεια, την ποιότητα και την αποτελεσματικότητά τους.
- Προσφέρει σε όλους τους επαγγελματίες υγείας τις κατάλληλες πληροφορίες και επιστημονικά στοιχεία για τη σωστή επιστημονική ενημέρωσή τους.
- Συμβάλλει μέσω ενημέρωσης και εκστρατειών πρόληψης στη βελτίωση της παιδείας για την υγεία, παρέχοντάς μας τις κατάλληλες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες αυτοφροντίδας.

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ

ΕΦΕΧ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ
ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΕΥΡΕΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
Ν.Π.Δ.Δ.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Σύνδεσμος Εταιρειών Φαρμάκων Ευρείας Χρήσης,
Ηφαιστου 2 & Αγίου Κωνσταντίνου, 15124, Μαρούσι, Αθήνα | Τηλ: 2106197560 | Email: info@efex.gr

Πανελληνίος Φαρμακευτικός Σύλλογος,
Πειραιώς 134 & Αγαθημέρου, 11854, Αθήνα | Τηλ: 2103410372 | Email: pfs@ath.forthnet.gr



αυτοφροντίδα

Φρόντισε τον εαυτό σου
Ρώτησε το φαρμακοποιό σου

ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΩΝ

ΕΦΕΧ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ
ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΕΥΡΕΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
Ν.Π.Δ.Δ.



Με τον πρώτο βήχα ή πονόλαιμο, επισκέπτεσαι το φαρμακείο της γειτονιάς σου; **Τότε κάνεις το πρώτο βήμα για την «Αυτοφροντίδα» σου.**

Κάθε φορά που συμβουλευέσαι τον Φαρμακοποιό σου για την αλλεργία ή το κρυολόγημα που σε ταλαιπωρεί, κάνεις ένα πολύτιμο δώρο στον εαυτό σου. Με την επιστημονική συμβουλή του, ο Φαρμακοποιός σου γίνεται «φύλακας» της υγείας σου, φροντίζοντας, προστατεύοντας και βελτιώνοντας την.

Με την **υπεύθυνη αυτοφροντίδα** αντιμετωπίζεις αποτελεσματικά τα ήπια συμπτώματα, όπως:

- Κρυολόγημα
- Βήχα
- Πονόλαιμο
- Πυρετό
- Συνάχι
- Δυσκοιλιότητα
- Αυξημένες εντερικές κενώσεις, ναυτία
- Αιμορροΐδες
- Ήπιο ηλιακό έγκαυμα
- Ακμή
- Μυρμηγκιές
- Ήπιο έως μέτριο πόνο (πονοκέφαλο, μυϊκό πόνο)
- Ήπια εγκαύματα, μικροτραύματα
- Τσιμπήματα εντόμων, ήπια δερματολογικά προβλήματα, ξηρότητα του δέρματος.

Κάνε το πρώτο βήμα...



Ο Φαρμακοποιός σου, με την επιστημονική κατάρτιση, την εξειδίκευση και την τεχνογνωσία του, βρίσκεται συνεχώς στην πρώτη γραμμή για να δώσει επιστημονικές συμβουλές σε ό,τι ταλαιπωρεί εσένα και τους αγαπημένους σου.

Συμβάλλει καθοριστικά στην **υπεύθυνη αυτοφροντίδα:**

- Με συμβουλές υγιεινού τρόπου ζωής ή υγιεινής διατροφής
- Με ενημέρωση για εποχιακά νοσήματα, λοιμώξεις και αλλεργίες. Και όχι μόνο...

αυτοφροντίδα είναι:

- **Να επιλέγεις έναν υγιεινό τρόπο ζωής:** βάζοντας τη σωματική άσκηση και την υγιεινή διατροφή στην καθημερινότητά σου
- **Να αποφεύγεις ανθυγιεινές συνήθειες, όπως:** το κάπνισμα και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- **Να αντιλαμβάνεσαι τα ήπια συμπτώματα:** να τα αξιολογείς και να τα αντιμετωπίζεις αρχικά με τον Φαρμακοποιό σου
- **Να συμβάλλεις στη βελτίωση της υγείας σου**

Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ)

αυτοφροντίδα δεν είναι:

Περιπτώσεις στις οποίες τα ήπια συμπτώματα δεν υποχωρούν, ακόμη και μετά την υπεύθυνη συμβουλευτική φροντίδα του Φαρμακοποιού σου.

Τότε αναζήτησε ιατρική συμβουλή αν:

- Η κατάσταση σου επιδεινώνεται ή υποτροπιάζει
- Νιώθεις έντονο πόνο
- Έχεις δοκιμάσει ένα ή περισσότερα φάρμακα χωρίς επιτυχία
- Εμφανίζεις ανεπιθύμητες ενέργειες
- Εμφανίζεις ψυχολογικά προβλήματα όπως αγωνία, ανησυχία, λήθαργο, ταραχή ή υπερδιέγερση

Πηγή: AESGP (Association of the European Self-Medication Industry)

...στο φαρμακείο της γειτονιάς σου!

Ο Φαρμακοποιός σου, μεταξύ άλλων:

- Σε ενημερώνει και σε καθοδηγεί σε θέματα υγείας
- Σε συμβουλεύει για τη σωστή λήψη των φαρμάκων (δοσολογία και τρόπος χορήγησης, ορθολογική χρήση αντιβιοτικών)
- Σε ενημερώνει για τις ανεπιθύμητες ενέργειες και τις πιθανές αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα ή τροφές
- Μετράει την πίεσή σου

Με άλλα λόγια, είναι ο πρώτος εξειδικευμένος επαγγελματίας υγείας στον οποίο θα απευθυνθείς. **Ο «δικός σου» σύμβουλος** για την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας που είναι έτοιμος να σε ακούσει, να σε καθησυχάσει και να σε συμβουλευτεί.