



# Ghid pentru sezonul rece





## Schimbările sezoniere și ce impact au asupra sănătății

Odată cu schimbarea anotimpurilor, organismul trebuie să se adapteze la noi condiții de mediu, ceea ce poate prezenta anumite provocări pentru sănătate, dar și noi oportunități de a avea grijă de corpul și mintea noastră și de a asigura menținerea unor niveluri de energie și vitalitate cât mai ridicate și a unei stări de bine optime. Prin câteva ajustări simple ale obiceiurilor tale, printr-o atenție sporită acordată sănătății tale și a celor dragi, poți transforma aceste perioade de tranziție în momente în care te simți mai bine ca niciodată, iar farmaciștii Dr. Max te ajută cu sfaturi și recomandări utile!



### Ce se întâmplă în organism în timpul tranziției către toamnă?

Tranziția de la verile calde la toamnele reci aduce o serie de schimbări semnificative în organismul nostru. Schimbările de temperatură, zilele mai scurte, lipsa luminii solare și modificarea regimului alimentar pot avea un impact direct asupra sănătății noastre.





## Știi că:

- fluctuațiile de temperatură pot afecta sistemul imunitar, făcându-ne mai vulnerabili la diverse boli?
- schimbările de temperatură și lumină pot perturba ritmul circadian, ceea ce poate duce la senzația de oboseală și somnolență sporite?
- reducerea expunerii la lumina naturală poate contribui la o scădere a nivelului de serotonină, ceea ce poate afecta starea de spirit?
- temperaturile mai scăzute pot afecta și pielea, făcând-o mai uscată și mai aspră?
- temperaturile reci pot duce și la agravarea durerilor corporale, cum ar fi cele de spate sau de gât?







## Afecțiuni comune toamna



### Răceala

Răceala este o infecție virală contagioasă a căilor respiratorii superioare, afectând în principal nasul, gâtul, sinusurile și traheea. Există peste 200 de tipuri diferite de virusuri care pot provoca răceala, dar cel mai frecvent este rinovirusul. Se poate transmite foarte ușor, prin contact direct ori prin atingerea suprafețelor infectate, urmată de atingerea mucoaselor.



### Gripa

Gripa este o afecțiune respiratorie extrem de contagioasă cauzată de virusurile gripale, în special tipurile A și B, care se răspândesc în mod obișnuit în rândul populației umane, provocând astfel epidemii de gripă. Spre deosebire de răceală, gripa este de obicei mai severă și poate avea complicații grave, mai ales la copii, vârstnici și persoane cu afecțiuni cronice.



### COVID-19

COVID-19, boala infecțioasă cauzată de coronavirusul SARS-CoV-2, a devenit o pandemie care a afectat și continuă să afecteze oameni din întreaga lume. Majoritatea persoanelor infectate cu SARS-CoV-2 vor experimenta simptome respiratorii ușoare până la moderate și se vor recupera fără a necesita tratament special.

Cu toate acestea, anumite grupuri de persoane, în special cele în vârstă și persoanele cu afecțiuni medicale preexistente, cum ar fi bolile cardiovasculare, diabetul, bolile respiratorii cronice sau cancerul, sunt mai susceptibile de a dezvolta forme severe ale bolii. Este important de reținut că oricine se poate îmbolnăvi de COVID-19, iar severitatea bolii poate varia semnificativ, indiferent de vârstă.



## Alergiile



**Alergiile sunt definite ca răspunsuri exagerate ale sistemului imunitar la o substanță străină sau alergen, care nu este în mod normal dăunătoare pentru organism. Alergiile la mușcături, polen (ex: polenul de ambrozie), fum și praf sunt printre cele mai comune toamna.**



### Alergie vs. virus

Nu este întotdeauna ușor să îți dai seama dacă simptomele cu care te confrunți sunt cauzate de o alergie sau de un virus. **lată câteva informații care te-ar putea ajuta:**

- în cazul alergiilor, simptomele apar de obicei imediat sau la scurt timp după expunerea la un alergen și pot include mâncărimi la nivelul nasului, ochilor sau gâtului, erupții cutanate, strănut repetat, nas înfundat (congestie nazală) sau care curge (cu secreții apoase), ochii roșii, umflați și tuse uscată;
- în cazul infecțiilor virale, simptomele apar de obicei după o perioadă de incubație și pot include febră, dureri musculare, oboseală, gât roșu și dureros, tuse productivă (cu mucus) și un nas înfundat sau care curge cu secreții mai vâscoase;
- alergiile nu sunt contagioase, dar infecțiile virale, de cele mai multe ori, da;
- simptomele alergiilor persistă atâta timp cât ești expus la alergen; cele ale infecției cu un virus tind să dispară mai repede.
- dacă simptomele apar în aceeași perioadă în fiecare an, este probabil o alergie sezonieră.

Dacă simptomele sunt severe, persistă sau se însoțesc de alte complicații, este recomandat să consulți un medic. Acesta poate diagnostica corect afecțiunea și poate prescrie tratamentul adecvat.



## Alte afecțiuni care pot apărea toamna

- **Infecția cu virusul respirator sincițial** - virusul respirator sincițial este un virus foarte comun și una dintre cauzele principale ale infecțiilor acute ale tractului respirator inferior la sugari și copii mici; poate fi întâlnit pe tot parcursul anului, dar cele mai multe cazuri sunt înregistrate toamna, iarna și primăvara.
- **Rinita alergică** - cunoscută și sub denumirea de „febra fânului”, este o inflamație a mucoasei nazale cauzată de o reacție exagerată a sistemului imunitar la alergenii din aer; se manifestă prin strănut, mâncărime la nivelul ochilor, nasului sau gurii și congestie nazală; în ciuda denumirii sale, nu provoacă febră.
- **Bronșita** - este inflamație a bronhiilor, tuburile care transportă aerul către și de la plămâni, și o altă afecțiune care poate apărea toamna; este cauzată de virusuri, dar și de iritanți precum fumul.
- **Sinuzita** - este o inflamație a mucoasei care căptușește sinusurile paranazale; aceste sinusuri sunt cavități pline cu aer situate în oasele craniului, în jurul nasului și ochilor.
- **Laringita** - este o inflamație a laringelui, organul care conține corzile vocale și se află în partea superioară a gâtului; această inflamație poate duce la răgușeală, pierderea temporară a vocii și dificultăți de vorbire; cauzele laringitei pot fi diverse, inclusiv infecții virale, iritații cauzate de fum, aer uscat, alergii sau suprasolicitare vocală.
- **Faringita** - este o inflamație a faringelui, partea din gât care începe în spatele cavității nazale și se extinde până la laringe; apare, cel mai adesea, din cauza unei infecții virale sau bacteriene.
- **Pneumonia** - este o infecție a unuia sau ambilor plămâni ce afectează sacii de aer mici (alveolele) care se umplu cu lichid sau puroi; poate fi cauzată de o varietate de microorganisme, inclusiv bacterii, virusuri și fungi.
- **Otita medie** - o infecție a urechii medii care apare în special la copii; este mai frecventă toamna și iarna și la persoanele cu alergii sezoniere.
- **Astenia de toamnă** - este o stare de oboseală și lipsă de energie care apare odată cu schimbarea anotimpului; aceasta poate cauza o serie de simptome, inclusiv oboseală cronică, lipsă de energie și motivație, probleme de somn și modificări de apetit.
- **Infecția cu norovirus** - norovirusul este un virus extrem de contagios care provoacă gastroenterită acută, o inflamație a stomacului și intestinelor; simptomele sale includ vărsăturile și diareea.



## Creșterea imunității la adulți toamna

În timpul sezonului de toamnă, rata de îmbolnăviri crește semnificativ, deoarece sistemul imunitar este supus la presiuni mai mari din cauza schimbărilor de temperatură, a nivelului mai scăzut de vitamina D și a expunerii crescute la virusuri precum gripa sau COVID-19. **Sistemul imunitar are nevoie de ajutor pentru a face față acestor provocări, ajutor pe care doar noi i-l putem oferi!**



### Dieta și nutriție

**Alimentele de sezon sunt adevărate comori nutriționale, oferind organismului exact ceea ce are nevoie în fiecare anotimp. Toamna, natura ne răsfată cu o varietate de fructe și legume bogate în vitamine, minerale și antioxidanți, nutrienți esențiali pentru întărirea sistemului imunitar. Iată doar câteva exemple:**

- **mere** - o sursă excelentă de vitamina C, antioxidanți și fibre, merele contribuie la protejarea celulelor de deteriorare și susțin funcția imunitară;
- **pere** - bogate în vitamina C și antioxidanți, perele au proprietăți antiinflamatorii și pot ajuta la reducerea riscului de infecții;

- **dovleac** - o sursă bogată de beta-caroten, care se transformă în vitamina A în organism, esențială pentru sănătatea ochilor și a pielii, dar și pentru funcția imunitară;
- **nuci** - conțin acizi grași omega-3, vitamine și minerale, care contribuie la reducerea inflamației și la întărirea sistemului imunitar;
- **semințe** - semințele de dovleac, de floarea-soarelui și de chia sunt bogate în zinc, seleniu și antioxidanți, esențiale pentru funcția imunitară;
- **usturoiul** - este un puternic antioxidant și conține numeroase vitamine și minerale ce pot ajuta la întărirea sistemului imunitar și la menținerea sănătății toamna;
- **varza** - bogată în vitamina C, vitamina K și fibre, varza este un aliat de nădejde în lupta împotriva răcelilor;
- **morcovii** - o altă sursă importantă de beta-caroten, morcovii contribuie la sănătatea ochilor și la întărirea imunității.

Aceste alimente pot fi integrate în dieta zilnică prin adăugarea lor în salate, supe sau băuturi calde. Iar dacă tot vorbim despre supe și băuturi calde, nu uita că **hidratarea corectă este un alt aspect crucial pentru menținerea sănătății în sezonul de toamnă.**

Consumul adecvat de lichide, în special apă, ceaiuri și sucuri naturale, ajută la eliminarea toxinelor din organism și la menținerea funcțiilor vitale. Necesarul zilnic de lichide poate varia în funcție de vârstă, sex, nivelul de activitate fizică, greutate și alți factori. Pentru copii, recomandările generale în funcție de vârstă și sex sunt următoarele:

- 1-3 ani - 1,3 l/zi de lichide;
- 4-8 ani - 1,7 l/zi de lichide;
- 9-13 ani - 2,4 l/zi de lichide pentru băieți, 2,4 l/zi de lichide pentru fete;
- 14 - 18 ani - 3,3 l/zi de lichide pentru băieți, 2,3 l/zi pentru fete.

**La adulți, necesarul zilnic de lichide este de 3,7 litri pentru bărbați, respectiv 2,7 litri pentru femei. În cazul femeilor însărcinate sau care alăptează, acesta crește la 3 l/zi, respectiv 3,8 l/zi.**

Un indicator util și simplu de verificat al nivelului de hidratare este culoarea urinei. Urina de culoare galben-pai sugerează un nivel adecvat de hidratare, în timp ce urina închisă la culoare poate fi un simptom al deshidratării.





## Exerciții fizice și activitate fizică



Practicarea exercițiilor fizice oferă numeroase beneficii pentru sănătate, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Activitatea fizică poate ajuta la creșterea imunității, astfel încât organismul să fie mai rezistent în fața bolilor de sezon. În plus, exercițiile fizice contribuie la îmbunătățirea stării de spirit, reducând nivelul de stres și anxietate, sentimente care pot fi amplificate în timpul tranziției către toamnă.

În ceea ce privește tipurile de exerciții recomandate pentru toamnă, există o varietate de opțiuni potrivite pentru această perioadă a anului;

- plimbările în aer liber - sunt o modalitate excelentă de a te bucura de culorile și frumusețea toamnei, în timp ce faci și mișcare;
- Yoga sau Pilates - pot fi practicate atât în interior, cât și în aer liber, ajutând la relaxare și la întărirea sistemului imunitar;
- sporturile de interior, cum ar fi înotul sau exercițiile la sala de fitness - pot fi, de asemenea, o opțiune bună, mai ales în zilele mai reci de toamnă.

**Conform Organizației Mondiale a Sănătății, adulții ar trebui să facă cel puțin 150 de minute de activitate aerobică de intensitate moderată pe săptămână sau 75 de minute de activitate intensă.**



## Sfaturi pentru îmbunătățirea calității somnului



**Un somn de calitate este o componentă esențială pentru un sistem imunitar puternic. Dacă te confrunți cu dificultăți în a adormi sau a te odihni pe parcursul nopții, iată câteva sfaturi care te pot ajuta:**

- **crează un mediu favorabil somnului** - folosește perdele sau o mască pentru ochi pentru a bloca orice sursă de lumină și dopuri de urechi sau un aparat de zgomot alb pentru a bloca zgomotele deranjante, menține dormitorul la o temperatură răcoroasă și confortabilă, alege o saltea și perne care îți oferă suportul necesar și te fac să te simți confortabil;
- **stabilește o rutină de somn** - culcă-te și trezește-te la aceeași oră în fiecare zi, chiar și în weekend, și creează-ți o rutină relaxantă înainte de culcare, cum ar fi cititul, meditația sau o baie caldă.
- **evită ecranele** - limitează expunerea la ecrane (telefon, tabletă, laptop) cu cel puțin o oră înainte de culcare, deoarece lumina albastră poate interfera cu somnul;
- **atenție la dietă și stil de viață** - evită mesele copioase și băuturile cu cofeină sau alcool înainte de culcare, antrenamentele intense cu cel puțin 3-4 ore înainte de culcare și consumul unei cantități mari de lichide cu câteva ore înainte de ora de somn;
- **dacă problemele de somn persistă, consultă un specialist pentru a identifica și trata cauza.**



## Vitamine și suplimente



Rolul vitaminelor și suplimentelor în menținerea sănătății nu poate fi subestimat, în special în timpul sezonului de toamnă, când sistemul imunitar poate fi mai vulnerabil la infecții și boli. **Vitaminele și suplimentele ajută la echilibrarea nutriției și la optimizarea funcționării organismului.**



## Vitamina D

Vitamina D este esențială pentru funcționarea normală a sistemului imunitar. Cu toate că se poate obține prin expunerea la soare, în sezonul rece acest lucru poate fi dificil. Este recomandat consumul de alimente fortificate cu vitamina D, precum laptele și cerealele, sau suplimentele de vitamina D.



**Recomandarea noastră:  
Dr. Max Vitamina D 2000 UI,  
60 capsule moi**



## Vitamina C

Vitamina C, un antioxidant puternic, ajută la protejarea celulelor de deteriorare și la întărirea sistemului imunitar. Se găsește în fructe și legume precum citrice, căpșuni, kiwi și ardei.



**Recomandarea noastră:  
Dr. Max Vitamina C High  
Effect 1000 mg, 30  
comprimate masticabile**



## Omega-3

Omega-3, acizii grași cu proprietăți antiinflamatoare, contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Se găsesc în pește gras (somon, ton, sardine), semințe de chia și în.



**Recomandarea noastră:  
Dr. Max Omega 3 Classic,  
30 capsule moi**



## Alte vitamine și suplimente:

- **Zincul** - este esențial pentru funcționarea sistemului imunitar, ajută la dezvoltarea celulelor imune și comunicare, reduce inflamația, protejează barierele țesuturilor din organism și împiedică pătrunderea agenților patogeni străini.
- **Seleniul** - este un mineral esențial pentru sănătatea imunitară.
- **Vitamina E** - protejează celulele de deteriorarea cauzată de radicalii liberi, care pot afecta funcția imunitară și ajută organismul să se apere de infecții.
- **Vitamina A** - este necesară pentru dezvoltarea și funcționarea corectă a globulelor albe din sânge, care joacă un rol esențial în recunoașterea și eliminarea agenților patogeni.
- **Echinacea** - una dintre cele mai cunoscute plante pentru întărirea imunității, echinacea este adesea folosită pentru a preveni și trata răcelile comune;
- **Ginseng** - îmbunătățește funcția imunitară, reduce oboseala și crește rezistența la stres.



**Recomandarea noastră:  
Dr. Max Immunity Complex,  
30 comprimate masticabile,  
cu vitamina C, extract de  
propolis, extract de  
Echinacea și vitamina B2.**



## Creșterea imunității copiilor și bebelușilor toamna

Creșterea imunității copiilor și bebelușilor în sezonul de toamnă este o provocare căreia fiecare părinte trebuie să îi facă față. Oricât ne-am dori acest lucru, nu există baghete magice sau suplimente care să garanteze un sistem imunitar puternic. În realitate, **cel mai bun mod de a crește imunitatea copiilor și bebelușilor este să ne asigurăm că aceștia:**

- au o alimentație echilibrată;
- fac mișcare în mod regulat;
- au un program de somn adecvat;
- practică o bună igienă.

Toate aceste comportamente sănătoase ajută la întărirea sistemului imunitar al copilului, pregătindu-l mai bine pentru schimbările de mediu și permițându-i celui mic să se bucure de tot ce are de oferit sezonul de toamnă!



### Suplimente și vitamine pentru copii și bebeluși

Vitaminele și suplimentele joacă un rol crucial în dezvoltarea sănătoasă a copiilor și bebelușilor. **O dietă echilibrată și variată este cea mai bună sursă de vitamine minerale esențiale.**

Cu toate acestea, în anumite situații, cum ar fi perioadele de creștere rapidă sau dacă dieta nu acoperă toate nevoile nutriționale, **suplimentele pot fi o modalitate eficientă de a compensa eventualele carențe.**

Un exemplu în acest sens este **vitamina D**, care este esențială pentru dezvoltarea oaselor sănătoase și a unui sistem imunitar puternic. Aceasta se poate obține în mod natural prin expunerea la soare, însă în sezonul rece nivelul de expunere este limitat.



**Recomandarea noastră:  
Dr. Max Vitamin D3 Kids,  
30 capsule twist-off**

**Vitamina C**, cunoscută pentru proprietățile sale antioxidante, poate ajuta la susținerea sistemului imunitar.



**Recomandarea noastră:  
Dr. Max Vitamin C Baby  
picături, 25 ml**

**Probioticele** contribuie la menținerea unei flore intestinale sănătoase, care este esențială pentru o imunitate puternică.



**Recomandarea noastră:  
Dr. Max ProbioMaxik,  
15 comprimate masticabile**

Alegerea vitaminelor și suplimentelor potrivite pentru copii și bebeluși este o decizie care trebuie luată cu grijă. **Este esențial să se consulte medicul pediatru înainte de a administra orice supliment sau vitamină, pentru a se asigura că acestea sunt sigure și adecvate pentru nevoile individuale ale copilului.** La alegerea unui produs, este important să se citească cu atenție eticheta, să se verifice calitatea și să se evite supradozarea.

**Vrei să afli mai multe despre vitamine și suplimentele pentru cei mici? Farmaciștii Dr. Max îți stau la dispoziție pentru sfaturi și recomandări privind produsele potrivite pentru copilul tău!**





## Alte recomandări pentru sănătatea bebelușilor toamna



Pe lângă administrarea corectă a suplimentelor și vitaminelor, există și alte recomandări pentru întărirea imunității bebelușilor în perioada toamnei:

- alăptarea este esențială pentru dezvoltarea sănătoasă a bebelușului; laptele matern este o sursă naturală de nutrienți, oferindu-i celui mic o protecție imunitară suplimentară;
- odată cu începerea diversificării, este important să se asigure varietatea și echilibrul; fructele, legumele, cerealele integrale și proteinele sunt esențiale pentru dezvoltarea sănătoasă;
- somnul suficient este vital pentru creșterea și dezvoltarea bebelușului, dar și pentru întărirea sistemului imunitar; asigură-te că micuțul tău doarme suficient, respectând recomandările privind durata somnului în funcție de vârstă;
- spălarea frecventă a mâinilor bebelușului și a celor din jur, curățarea suprafețelor cu care intră în contact și evitarea expunerii la fumul de țigară sunt acțiuni care contribuie la prevenirea răcelilor și a infecțiilor;
- hainele bebelușului trebuie să fie adecvate pentru a-l proteja de frig și umiditate, dar și pentru a permite pielii să respire;
- este recomandat să se asigure aerisirea regulată a încăperilor în care stă bebelușul;
- vizitele regulate la medic sunt esențiale pentru a depista eventuale probleme de sănătate și pentru a obține recomandări personalizate pentru îngrijirea bebelușului în perioada toamnei.



## Pregătirea copiilor pentru revenirea la școală și grădiniță

Pregătirea copiilor pentru revenirea la școală și grădiniță implică mai multe aspecte, dintre care unul dintre cele mai importante este învățarea regulilor de igienă. Respectarea acestor reguli este esențială nu doar pentru sănătatea copilului, ci și pentru a preveni răspândirea bolilor specifice acestui sezon.



### Copiii trebuie să învețe:

- să se spele corect pe mâini, folosind apă și săpun;
- să folosească un dezinfectant pentru mâini atunci când nu au acces la apă și săpun;
- să respecte eticheta tusei și strănutului (utilizarea de batiste de unică folosință sau tuse/strănut în înfășurarea cotului);
- să evite atingerea feței cu mâinile nespălate;
- să păstreze distanța de alți copii în timpul activităților de grup;
- să evite contactul cu persoane bolnave.



## Ce altceva mai poți face pentru a-ți pregăti copilul pentru revenirea la școală și grădiniță:

- programează o vizită la medicul de familie sau medicul pediateru pentru un control rutină și pentru a te asigura că cel mic nu are probleme de sănătate pe care le-ar putea transmite colegilor sau cadrelor didactice, ori care i-ar putea afecta frecvența la școală;
- asigură-te că cel mic este vaccinat conform programului și recomandărilor specialiștilor;
- asigură-te că are o alimentație sănătoasă și echilibrată, care să includă fructe, legume, cereale integrale și proteine pentru a avea energia necesară pentru a face față programului școlar;
- asigură-te că doarme suficient în fiecare noapte.



## Prevenirea afecțiunilor comune toamna

Toamna, cu schimbările sale de temperatură și umiditate, poate fi un sezon propice pentru diverse afecțiuni. Deși nu putem elimina complet riscul de îmbolnăvire, putem lua măsuri pentru a-l reduce.



### Spălatul pe mâini și igiena

Spălatul pe mâini cu apă și săpun constituie o barieră eficientă împotriva răspândirii germeilor și este esențial pentru menținerea unei bune igiene. Pentru a asigura o igienă optimă, se recomandă spălatul mâinilor înainte de a mânca sau de a pregăti alimente, după folosirea toaletei, după strănut sau tuse și după atingerea suprafețelor publice. În situații în care apa și săpunul nu sunt disponibile, este recomandat folosirea unui gel dezinfectant pe bază de alcool cu o concentrație de cel puțin 60%.

Strănutul sau tusea pot contribui la răspândirea germeilor, de aceea este important să acoperim gura și nasul cu un șervețel sau cu cotul interior.

Suprafețele și obiectele cu care intrăm în contact frecvent, cum ar fi telefoanele mobile, clanțele ușilor, tastatura calculatorului, trebuie curățate și dezinfectate regulat.





## Utilizarea măștilor și distanțarea socială

Utilizarea măștilor și păstrarea distanței sociale, deși nu mai sunt obligatorii, rămân măsuri care pot reduce semnificativ riscul de transmitere a virusurilor respiratorii, în special în spații aglomerate și închise.

**Respectarea acestor reguli simple de igienă poate contribui la menținerea sănătății întregii familii!**

### Măștile:

- acoperă gura și nasul, reducând astfel răspândirea picăturilor respiratorii care conțin virusuri.
- pot proteja atât persoana care le poartă, cât și pe cei din jur.



**Recomandarea noastră:  
Dr. Max Masca medicală  
sterilă**

### Distanțarea socială:

- presupune menținerea unei distanțe de cel puțin 1 metru față de alte persoane;
- reduce contactul dintre oameni, limitând astfel oportunitățile de transmitere a virusurilor.



## Vaccinarea antigripală



**Vaccinarea antigripală reprezintă o modalitate bună de a preveni gripa și complicațiile acesteia.** Aceasta stimulează sistemul imunitar să producă anticorpi care luptă împotriva virusului gripal.

Nivelul de protecție oferit de vaccinare variază în funcție de mai mulți factori, inclusiv de vârsta și sănătatea generală a persoanei vaccinate, dar, de regulă, dacă aceasta din urmă se îmbolnăvește totuși de gripă, va dezvolta o formă mai ușoară a bolii, cu o durată mai scurtă.

Mai mult, **vaccinarea nu protejează doar individul**, ci și pe cei din jurul său, prevenind răspândirea virusului, ceea ce este esențial pentru protejarea persoanelor vulnerabile, cum ar fi copiii mici, vârstnicii sau persoanele cu sistem imunitar slăbit.

Este recomandat ca vaccinarea antigripală să fie efectuată anual, de preferat înainte de debutul sezonului gripal. Ea poate fi oferită doar celor cu vârsta de peste 6 luni, fiind recomandată în special celor cu anumite afecțiuni cronice sau cu un sistem imunitar slăbit.

**Vino în farmaciile Dr. Max pentru a afla mai multe despre cum poți să ai grijă de sănătatea ta și a celor dragi!**



## Gestionarea afecțiunilor de toamnă

Chiar dacă nu toate afecțiunile de toamnă au nevoie de un tratament anume, gestionarea lor adecvată poate asigura o ameliorare mai rapidă a simptomelor și o scurtare a duratei bolii.

Iată câteva sfaturi pentru gestionarea eficientă a afecțiunilor de toamnă:

- învață să recunoști simptomele specifice acestor afecțiuni;
- dacă simptomele persistă sau se agravează, adresează-te unui medic pentru un diagnostic corect și un plan de tratament adecvat;
- odihnește-te, hidratează-te și urmează tratamentul prescris de medic.

**Este foarte important să ne amintim că fiecare organism este diferit, așa că ceea ce funcționează pentru unii poate să nu funcționeze și pentru alții. Pentru a afla cum poți trece mai ușor peste bolile de sezon care pot afecta sănătatea ta și a familiei tale, consultă un medic și vino în farmaciile Dr. Max pentru a beneficia de soluțiile potrivite!**



## Cum îți dai seama dacă e vorba despre răceală, gripă sau COVID-19?

Identificarea corectă a simptomelor reprezintă cea mai ușoară modalitate de a face diferența între răceală, gripă sau COVID-19.

Simptom	Răceală	Gripă	COVID-19
Febră	Rară	Da, ridicată	Da
Dureri de cap	Rare	Da	Da
Dureri musculare	Da, ușoare	Da, adesea severe	Da
Slăbiciune	Uneori	Da, poate persista până la 3 săptămâni	Da
Oboseală extremă	Niciodată	Comună în perioada de debut a bolii	Da
Congestie nazală sau rinoree	Da	Uneori	Da
Strănut	Da	Uneori	Rar
Dureri în gât	Da	Uneori	Da. Cel mai adesea se prezintă sub forma unei tuse uscate
Tuse	Da	Da. Poate fi severă	Da
Pierderea simțului gustului sau mirosului	Rară	Rară	Rară
Disconfort în piept	Da, ușor până la moderat	Da	Da. Poate provoca dificultăți de respirație sau durere persistentă ori presiune în piept care necesită îngrijiri de urgență imediate



## Opțiuni de tratament pentru afecțiunile de toamnă

Alegerea tratamentului potrivit pentru afecțiunile de toamnă depinde de diagnosticul exact și de severitatea simptomelor și este important să consultați un medic pentru a primi un tratament personalizat. Cel mai adesea, se recomandă tratamentul medicamentos. În paralel cu acesta, se poate apela și la diverse remedii naturiste.



## Tratament medicamentos

Tratamentul medicamentos este un instrument crucial în gestionarea și ameliorarea simptomelor multor afecțiuni de toamnă.

- **Antibioticele** sunt medicamente esențiale utilizate pentru a combate infecțiile bacteriene. Acestea funcționează prin distrugerea sau inhibarea creșterii bacteriilor care cauzează infecția.
- **Antiviralele** sunt utilizate pentru a trata virusuri precum gripa sau COVID-19. Acestea funcționează prin inhibarea dezvoltării virusului în organism, reducând astfel severitatea și durata bolii.
- **Antihistaminicele** sunt utilizate pentru a gestiona alergiile sezoniere, care pot fi exacerbate de schimbările de temperatură și de vegetație specifice toamnei. Acestea funcționează prin blocarea histaminei, o substanță chimică produsă de corp care declanșează simptomele alergice.
- **Analgezicele** sunt utilizate pentru a gestiona durerea și febra care pot acompania multe boli de toamnă, cum ar fi gripa sau răceala.

Medicamentele pot fi administrate sub diverse forme, inclusiv pastile pentru gât, siropuri pentru tuse, spray-uri pentru gât, tablete sau capsule. Alegerea formei de medicament depinde de tipul de simptome, severitatea acestora și preferințele individuale.

## Utilizarea sigură a siropurilor pentru tuse, pastilelor de gât și a altor medicamente

Înainte de a utiliza orice sirop pentru tuse, pastile de gât sau orice alt tip de medicamente, este important să citești cu atenție prospectul pentru a afla dozajul corect, contraindicațiile și posibilele efecte adverse. Respectarea dozajului, evitarea combinării medicamentelor fără avizul medicului și consultarea unui farmacist în caz de nelămuriri sunt măsuri care îți pot proteja sănătatea. În plus, nu trebuie să administrezi medicamente copiilor fără avizul medicului, deoarece dozajul și tipul de medicament pot varia în funcție de vârsta și greutatea acestora.



### Remedii naturiste



Remediile naturiste pot fi un adjuvant eficient pentru managementul simptomelor asociate cu afecțiunile de toamnă, dar este important de subliniat că ele nu înlocuiesc tratamentul prescris de un specialist. Iată care sunt câteva dintre cele mai cunoscute:

- **ceaiurile din plante** - sunt cunoscute pentru proprietățile lor calmante și antiinflamatorii;
- **mierea** - poate calma durerea în gât și reduce tusea;
- **inhalările cu aburi** - ajută la fluidificarea mucusului și la decongestionarea căilor respiratorii;
- **propolisul** - are proprietăți antibacteriene și antiinflamatorii și este un alt remediu natural des utilizat;



- **vitamina C** - este un alt aliat de nădejde al sistemului imunitar, cu un rol esențial în stimularea acestuia pentru a lupta împotriva infecțiilor.



**Recomandarea noastră - Dr. Max Ceai pentru afecțiuni respiratorii cu măceșe, echinacea, flori de tei, soc și alte plante care susțin sistemul imunitar.**

**Atenție:** Unele plante medicinale pot interacționa cu alte medicamente sau pot provoca reacții alergice. Înainte de a utiliza orice remediu naturist, cere sfatul unui medic sau farmacist!



## Riscurile automedicației

Automedicația este o practică periculoasă care poate avea consecințe serioase asupra sănătății. Utilizarea medicamentelor fără prescripție medicală sau sfatul medicului presupune la o serie de riscuri:

- administrarea unei doze incorecte;
- apariția unor reacții adverse;
- interacțiuni medicamentoase periculoase;
- supradozare;
- întârzierea intervenției medicale și a tratamentului adecvat;
- dezvoltarea unei dependențe.

De cele mai multe ori, se recurge la automedicație pentru a obține o ușurare temporară, pe termen scurt, a simptomelor. Asta însă poate agrava problemele pe termen lung. **Medicul este singurul în măsură să pună un diagnostic corect și să prescrie un tratament adecvat!** Acesta va evalua simptomele, va efectua un examen fizic și, dacă este necesar, va solicita analize suplimentare.



## Dispozitive medicale utile toamna pentru întreaga familie

Dispozitivele medicale potrivite pot juca un rol crucial în gestionarea provocărilor pentru sănătate specifice toamnei.

### Termometre

Termometrele sunt esențiale pentru monitorizarea febrei, un simptom comun în sezonul rece. Pot fi utilizate pentru a urmări evoluția bolii, dar și pentru a identifica precoce orice complicații.

Există diferite tipuri de termometre disponibile, dar cele mai populare sunt cele digitale, care funcționează cu senzori de căldură pentru a determina temperatura corpului, și cele cu infraroșu, care măsoară temperatura prin scanarea frunții sau urechii.

### Inhalatoarele și nebulizatoarele

Acest tip de dispozitive medicale ajută la calmarea tusei și a congestiei prin administrarea directă a medicamentelor la nivelul căilor respiratorii. Inhalatoarele sunt portabile și eliberează o doză măsurată de medicament sub formă de aerosoli, în timp ce nebulizatoarele transformă medicamentul lichid într-un aerosol fin, care este inhalat printr-o mască.



## Recomandarea noastră: Dr. Max Nebulizator cu compresor

### Alte dispozitive medicale care pot fi utile toamna

- **Dispozitive de colectare a exudatului faringian și nazal** - pentru identificarea agenților patogeni responsabili de infecțiile respiratorii.
- **Pulsoximetrul** - măsoară saturația de oxigen din sânge și frecvența cardiacă și este util pentru monitorizarea pacienților cu afecțiuni respiratorii cronice sau în timpul unor evenimente acute.
- **Tensiometrul** - măsoară tensiunea arterială, un indicator important al sănătății cardiovasculare.
- **Glucometrul** - este esențial pentru persoanele cu diabet zaharat, deoarece măsoară nivelul de glucoză din sânge.



## Recomandarea noastră: Dr. Max Puls Oximetru



## Testarea și protocoalele de siguranță

Testarea pentru diferite boli, inclusiv gripa și COVID-19, are un rol esențial în protecția noastră și a celor din jurul nostru. Procesul de testare ne ajută să detectăm bolile într-un stadiu incipient, să urmărim evoluția acestora și să gestionăm eficient situația.



### Testarea pentru gripă

Gripa poate fi confundată cu alte infecții respiratorii, cum ar fi răceala sau COVID-19. **Un diagnostic corect este esențial pentru a primi tratamentul adecvat și pentru a preveni complicațiile.**

Tipuri de teste pentru gripă:

- **test rapid** - detectează antigenul virusului gripal direct din proba recoltată din nas sau gât; este rapid și ușor de efectuat, dar poate avea o acuratețe mai mică decât testul PCR;
- **test PCR** - detectează materialul genetic al virusului gripal într-o probă recoltată din nas sau gât; oferă rezultate mai precise decât testul rapid, dar necesită mai mult timp pentru procesare.

## Ce trebuie să știi:

- ambele teste, rapid și PCR, pot avea o acuratețe de peste 90%, dar pot exista și rezultate fals pozitive sau fals negative;
- dacă testul este pozitiv, medicul poate prescrie tratament antiviral, care poate scurta durata bolii și reduce severitatea simptomelor;
- există teste rapide pentru gripă care pot fi efectuate acasă, dar este important să urmezi cu strictețe instrucțiunile de utilizare;
- chiar dacă ai un test negativ, este recomandat să consulți un medic dacă simptomele persistă sau se agravează.



## Testarea pentru COVID-19

Există mai multe tipuri de teste pentru COVID-19, fiecare cu propriile avantaje și dezavantaje:

- **testul RT-PCR** - detectează materialul genetic al virusului SARS-CoV-2; are o acuratețe foarte mare și poate detecta virusul chiar și în stadiile incipiente ale infecției; necesită un timp de prelucrare mai îndelungat;
- **testul antigen COVID-19 (testul rapid)** - detectează proteine specifice virusului SARS-CoV-2; este rapid și ușor de folosit; poate da rezultate fals negative, iar pentru confirmarea rezultatului este necesar un test RT-PCR;
- **testul serologic** - detectează anticorpii produși de organism ca răspuns la infecția cu SARS-CoV-2; poate indica o infecție trecută cu SARS-CoV-2, dar nu poate fi folosit pentru diagnosticarea unei infecții acute.

## Ce trebuie să știi:

- există și teste combinate care detectează atât virusul gripal, cât și SARS-CoV-2;
- acuratețea unui test depinde de mai mulți factori, inclusiv de momentul la care este efectuat, de tehnica de recoltare și de calitatea reactivilor;
- este posibil să obții un rezultat fals pozitiv sau fals negativ;
- este important să discuți rezultatul testului cu un medic pentru a înțelege semnificația acestuia și pentru a primi recomandări adecvate.





## Sfaturi utile pentru a te proteja pe tine și familia ta de COVID-19

Este important să continuăm să adoptăm anumite măsuri de precauție pentru a ne proteja pe noi și pe cei din jur:

- vaccinarea rămâne o modalitate sigură și eficientă de a preveni îmbolnăvirea gravă și de a reduce răspândirea virusului;
- spală-ți frecvent mâinile cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde, mai ales după ce ai fost într-un loc public, înainte de a mânca și după ce ai folosit toaleta; dacă nu ai acces la apă și săpun, folosește dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool;
- menține o distanță de cel puțin 1 metru față de celelalte persoane, în special în spațiile aglomerate;
- în anumite situații, cum ar fi în transportul în comun, în spațiile închise aglomerate sau atunci când intri în contact cu persoane vulnerabile, purtarea măștii poate fi recomandată;
- acoperă-ți gura și nasul cu cotul îndoit sau cu o batistă de unică folosință atunci când tușești sau strănuți;
- asigură o bună ventilație în spațiile închise, deschizând ferestrele ori de câte ori este posibil;
- fii atent/ă la simptomele COVID-19 și, dacă apar, izolează-te și consultă un medic.

**Atentie: Recomandările pot fi modificate în funcție de noile date științifice și de evoluția situației epidemiologice la nivel local și global. Este important să consulți întotdeauna sursele oficiale de informare pentru cele mai recente actualizări.**



## Alte teste utile

### - Teste alergologice

**De ce sunt importante?** Multe persoane experimentează alergii sezoniere, în special toamna, din cauza polenului de ambrozie și a altor alergeni aerieni. Un test alergologic poate identifica cu precizie substanțele la care ești sensibil, permițând un tratament personalizat.

**Ce implică?** Testul poate fi cutanat sau de sânge. Ambele metode măsoară reacția sistemului imunitar la diverși alergeni.

### - Exsudatul nazal

**De ce este important?** Poate să identifice absența sau prezența agenților patogeni.

**Ce implică?** Presupune prelevarea secreției din părțile superioare și inferioare ale nasului.

### - Exsudatul faringian

**De ce este important?** Ajută la identificarea agenților bacterieni patogeni prezenți în faringe.

**Ce implică?** Presupune prelevarea unei o mostre de secreție din faringe folosind un tampon steril.



## Recomandări pentru gestionarea bolilor cronice toamna

**Gestionarea bolilor cronice în timpul sezonului de toamnă necesită o atenție deosebită și un plan de îngrijire adecvat.** Iată câteva recomandări utile:

- menține un stil de viață sănătos;
- monitorizează-ți sănătatea prin vizite regulate la medic, efectuarea de teste și analize periodice;
- respectă cu strictețe tratamentul prescris și indicațiile medicului;
- fă mișcare în mod regulat;
- discută cu medicul tău despre posibilele modificări necesare ale tratamentului;
- protejează-te de răceli și gripă, prin vaccinare antigripală, spălarea frecventă și corectă a mâinilor, evitarea locurilor aglomerate și respectarea regulilor de igienă.

## Boli cronice frecvente și recomandări specifice:

- **astm** - folosește inhalatorul conform indicațiilor medicului și evită factorii declanșatori;
- **diabet** - monitorizează glicemia în mod regulat și urmează un plan de alimentație adaptat nevoilor tale;
- **boli cardiovasculare** - menține o tensiune arterială și un colesterol în limite normale și ia medicamentele conform prescripției;
- **artrită** - folosește comprese calde sau reci pentru a calma durerea și rigiditatea articulară, fă mișcare regulat chiar dacă vremea nu este favorabilă și evită suprasolicitarea articulațiilor;
- **boli gastrointestinale** - acordă o atenție sporită alimentației tale și igienei alimentelor; respectă tratamentul prescris de medic și indicațiile acestuia și evită factorii care pot afecta sănătatea sistemului digestiv.

**Vrei să știi mai multe despre gestionarea bolilor cronice în sezonul de toamnă? Farmaciștii Dr. Max îți stau la dispoziție pentru a-ți oferi informații utile!**



## Recomandări de la farmaciștii Dr. Max pentru menținerea sănătății tale și a celor dragi

**Pentru o toamnă cu cât mai puține răceli și alte probleme de sănătate specifice sezonului, farmaciștii Dr. Max îți recomandă:**

- adoptă o dietă variată, bogată în fructe și legume de sezon, care furnizează vitaminele și mineralele necesare pentru întărirea imunității;
- în cazul în care dieta nu este suficientă, consultă un farmacist pentru a alege suplimentele potrivite (vitamina C, D, zinc, seleniu etc.);
- evită să sari peste mese și limitează consumul de alimente procesate și zahăr;
- protejează-te de răceli și gripă prin evitarea contactului cu persoane bolnave, spălarea frecventă a mâinilor și vaccinare;
- bea suficientă apă - chiar dacă temperaturile scad, este important să rămâi hidratat/ă;
- dormi 7-8 ore de somn pe noapte - somnul este esențial pentru regenerarea organismului și întărirea sistemului imunitar;

- atunci când vremea permite, plimbările în parc sau activitățile în aer liber întăresc imunitatea și îmbunătățesc starea de spirit;
- practicarea unor tehnici de relaxare precum yoga, meditația sau respirația profundă poate ajuta la reducerea stresului și la întărirea sistemului imunitar;
- monitorizează-ți sănătatea și adresează-te unui medic dacă observi simptome îngrijorătoare ori agravarea unora deja existente;
- nu lua medicamente fără a cere mai întâi sfatul unui medic sau farmacist și citește întotdeauna cu atenție prospectul medicamentelor pe care le iei; aceeași recomandare este valabilă și pentru suplimentele alimentare;
- asigură-te că ai întotdeauna în casă medicamente și remedii pentru febră, tuse și alte simptome comune ale afecțiunilor de toamnă, precum și termometre și alte dispozitive medicale utile pentru monitorizarea sănătății.

**Pentru recomandări personalizate și sfaturi suplimentare, vino în farmaciile Dr. Max!**





## De reținut

- Schimbările sezoniere afectează sănătatea noastră, făcându-ne mai vulnerabili la infecții.
- Afeecțiunile comune toamna includ răceala, gripa, COVID-19, alergiile și alte afeecțiuni respiratorii.
- Întărirea sistemului imunitar printr-o dietă echilibrată, exerciții fizice regulate, somn suficient și suplimente alimentare poate ajuta la prevenirea îmbolnăvirilor.
- Prevenția este esențială, iar măsurile de igienă, vaccinarea antigripală și, atunci când este necesar, purtarea măștilor de protecție și distanțarea socială joacă un rol crucial.
- Gestionarea corectă a afeecțiunilor presupune consultarea medicului și urmarea tratamentului recomandat.
- Dispozitivele medicale precum termometrele, inhalatoarele și pulsoximetrele pot fi utile în monitorizarea sănătății.
- Testarea este importantă pentru diagnosticarea corectă a afeecțiunilor și pentru luarea măsurilor adecvate.
- Persoanele cu boli cronice necesită o atenție deosebită în timpul sezonului rece.

**Sănătatea ta este prețioasă! Adoptarea unor obiceiuri sănătoase și consultarea regulată a medicului te pot ajuta să previi îmbolnăvirile și să ai o toamnă plină de vitalitate alături de cei dragi. Informează-te în continuare despre cele mai recente recomandări și actualizări privind sănătatea în sezonul de toamnă și vizitează o farmacie Dr. Max pentru a beneficia de sfaturile farmacistului și de o gamă variată de produse care să te susțină în această perioadă!**

**Nu uita: Sănătatea ta și a celor dragi este cea mai importantă investiție pe termen lung!**

## Bibliografie:

1. „5 Tips to Prevent Asthma Flare-Ups This Fall” American Lung Association, 2022, [www.lung.org/blog/fall-asthma-tips](http://www.lung.org/blog/fall-asthma-tips).
2. „Allergic Rhinitis (Hay Fever): Symptoms & Treatment”, Cleveland Clinic, 2021, [my.clevelandclinic.org/health/diseases/8622-allergic-rhinitis-hay-fever](http://my.clevelandclinic.org/health/diseases/8622-allergic-rhinitis-hay-fever).
3. Barrie, Leslie. „10 Healthy Fall Foods and the Best Ways to Eat Them”, Everyday Health, 2014, [www.everydayhealth.com/pictures/healthy-fall-foods/](http://www.everydayhealth.com/pictures/healthy-fall-foods/).
4. „Bronchitis: Causes, Symptoms, Diagnosis & Treatment”, Cleveland Clinic, 2022, [my.clevelandclinic.org/health/diseases/3993-bronchitis](http://my.clevelandclinic.org/health/diseases/3993-bronchitis).
5. „Common Cold: Symptoms, Cold vs. Flu, Treatment”, Cleveland Clinic, 2019, [my.clevelandclinic.org/health/diseases/12342-common-cold](http://my.clevelandclinic.org/health/diseases/12342-common-cold).
6. „Coronavirus Disease (COVID-19)”, World Health Organization, 9 Aug. 2023, [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-(covid-19)).
7. „COVID-19 Test Basics”, U.S. Food and Drug Administration, 2024, [www.fda.gov/consumers/consumer-updates/covid-19-test-basics](http://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/covid-19-test-basics).
8. Crockett, Richard. „Is It an Allergy or a Common Cold?”, Mayo Clinic Health System, 26 Jan. 2024, [www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/is-it-an-allergy-or-the-common-cold](http://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/is-it-an-allergy-or-the-common-cold).
9. „Ear Infection (Middle Ear)”, Mayo Clinic, 2021, [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ear-infections/symptoms-causes/syc-20351616](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ear-infections/symptoms-causes/syc-20351616).
10. „Five Self-Care Tips for Fall”, Arthritis Society Canada, 2023, [arthritis.ca/living-well/2023/five-self-care-tips-for-fall](http://arthritis.ca/living-well/2023/five-self-care-tips-for-fall).
11. Fletcher, Jenna. „What to Know about Fall Allergies”, Medical News Today, 7 Nov. 2022, [www.medicalnewstoday.com/articles/fall-allergies](http://www.medicalnewstoday.com/articles/fall-allergies).
12. „How to Boost Your Immune System”, Harvard Health, 22 Sept. 2014, [www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system](http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system).
13. „Improve Your Immunity”, WebMD, 2023, [www.webmd.com/diet/ss/slideshow-strengthen-immunity](http://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-strengthen-immunity).
14. „Is It Flu, COVID-19, Allergies, or a Cold?”, National Institutes of Health, 17 June 2024, [newsinhealth.nih.gov/2022/01/it-flu-covid-19-allergies-or-cold](http://newsinhealth.nih.gov/2022/01/it-flu-covid-19-allergies-or-cold).
15. Johnson, Jon. „What Are the Benefits of Propolis?”, Medical News Today, 11 Mar. 2021, [www.medicalnewstoday.com/articles/propolis](http://www.medicalnewstoday.com/articles/propolis).
16. „Key Facts about Influenza (Flu)”, Centers for Disease Control and Prevention, 22 Mar. 2024, [www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm](http://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm).
17. Krans, Brian. „Everything You Need to Know about Allergies”, Healthline, 5 June 2018, [www.healthline.com/health/allergies](http://www.healthline.com/health/allergies).
18. Kubala, Jillian. „The 15 Best Supplements to Boost Your Immune System Right Now”, Healthline, 8 May 2020, [www.healthline.com/nutrition/immune-boosting-supplements](http://www.healthline.com/nutrition/immune-boosting-supplements).
19. „Laryngitis: Losing Your Voice”, Mayo Clinic, 2022, [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/laryngitis/symptoms-causes/syc-20374262](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/laryngitis/symptoms-causes/syc-20374262).

20. „Managing Diabetes in Cold Weather”, Centers for Disease Control and Prevention, 2024, [www.cdc.gov/diabetes/articles/managing-diabetes-cold-weather.html](http://www.cdc.gov/diabetes/articles/managing-diabetes-cold-weather.html).
21. Martel, Janelle. „Pharyngitis”, Healthline, 20 Oct. 2015, [www.healthline.com/health/pharyngitis](http://www.healthline.com/health/pharyngitis).
22. McCarthy, Claire. „Boosting Your Child’s Immune System”, Harvard Health, 12 Oct. 2021, [www.health.harvard.edu/blog/boosting-your-childs-immune-system-202110122614](http://www.health.harvard.edu/blog/boosting-your-childs-immune-system-202110122614).
23. „Norovirus”, Centers for Disease Control and Prevention, 2024, [www.cdc.gov/norovirus/index.html](http://www.cdc.gov/norovirus/index.html).
24. „Overview of Influenza Testing Methods”, Centers for Disease Control and Prevention, 2024, [www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/overview-testing-methods.htm](http://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/overview-testing-methods.htm).
25. „Pneumonia”, Mayo Clinic, 2020, [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pneumonia/symptoms-causes/syc-20354204](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pneumonia/symptoms-causes/syc-20354204).
26. „Preventive Actions to Help Protect against Flu”, Centers for Disease Control and Prevention, 21 Mar. 2024, [www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm](http://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm).
27. R. Morgan Griffin. „Which Devices Help Treat COPD?”, WebMD, 22 Jan. 2017, [www.webmd.com/lung/copd/how-copd-devices-work](http://www.webmd.com/lung/copd/how-copd-devices-work).
28. „Respiratory Syncytial Virus (RSV)”, Mayo Clinic, 2023, [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/respiratory-syncytial-virus/symptoms-causes/syc-20353098](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/respiratory-syncytial-virus/symptoms-causes/syc-20353098).
29. „Seasonal Affective Disorder (SAD)”, NHS, 2024, [www.nhs.uk/mental-health/conditions/seasonal-affective-disorder-sad/overview/](http://www.nhs.uk/mental-health/conditions/seasonal-affective-disorder-sad/overview/).
30. „Sinusitis”, MedlinePlus Medical Encyclopedia, 2020, [medlineplus.gov/ency/article/000647.htm](http://medlineplus.gov/ency/article/000647.htm).
31. „Types of Thermometer”, Healthdirect Australia, 25 June 2024, [www.healthdirect.gov.au/types-of-thermometer](http://www.healthdirect.gov.au/types-of-thermometer).
32. „Vitamins for Children”, NHS, 2024, [www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/vitamins-for-children/](http://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/vitamins-for-children/).
33. „Why Self Medication Creates Problems for Addictive Behavior”, Verywell Mind, 2024, [www.verywellmind.com/the-self-medication-theory-of-addiction-21933](http://www.verywellmind.com/the-self-medication-theory-of-addiction-21933).
34. Unaiza Faizan, and Audra S Rouster. „Nutrition and Hydration Requirements in Children and Adults”, StatPearls Publishing, 28 Aug. 2023, [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562207/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562207/).

**Dr.Max<sup>+</sup>**