



ZASADY BEZPIECZNEGO STOSOWANIA LEKU

Zawsze przeczytaj ulotkę dołączoną do leku lub suplementu, a w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

1

- Przyjmuj leki w **równych odstępach czasu**, np. 4 razy dziennie oznacza co 6 godzin.
- Leki stosowane raz dziennie przyjmuj **o stałej godzinie**. Dla ułatwienia stosowania zapisz informację o dawkowaniu na opakowaniu, stosuj kasetki na leki lub ustaw alarm (np. w telefonie).
- Kiedy **pominiesz dawkę leku**, sprawdź konkretne zalecenia w ulotce informacyjnej, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



2

- Leki **popijaj** przynajmniej połową szklanki wody niegazowanej.
- Unikaj mleka, soków (szczególnie grapefruitowego), kawy itp. - mogą one znacząco **zmienić działanie leku!**
- Przyjmuj leki (tabletki, kapsułki) **w całości**, nie rozgryzaj ich, chyba że w ulotce zapisano inaczej.
- **Probiotyki** stosuj przynajmniej 1 godzinę przed lub 2 godziny po dawce antybiotyku.

3

Leki zażywaj:

- na czczo - po 12 godzinach od ostatniego posiłku,
- przed jedzeniem - 30-60 min. przed posiłkiem,
- w trakcie jedzenia - w trakcie bądź do 5 min. po posiłku,
- po jedzeniu - 30-60 min. po zakończeniu posiłku.



4

Leki przechowuj:

- w jednym miejscu, z dala od dzieci, zwierząt, chorych psychicznie, w oryginalnym opakowaniu wraz z ulotką,
- w temp. pokojowej (15-25°C) z dala od światła (unikaj miejsc blisko kaloryfera, bądź okien), unikaj nadmiernej wilgotności (np. w kuchni lub łazience),
- zapisz na opakowaniu kropli, syropów, insuliny datę zdatności do użycia licząc od pierwszego otwarcia.

5

- Bez konsultacji z lekarzem **nie przerywaj** przepisanej przez specjalistę kuracji, nie zmieniaj dawkowania leku.
- Zadbaj, aby nigdy **nie zabrakło** Ci leku - staraj się mieć chociaż minimalny zapas w domu.
- Obserwuj i zgłaszaj lekarzowi, pielęgniarce bądź farmaceutce **dolegliwości**, które pojawiły się podczas stosowania leku.
- Skonsultuj z lekarzem bądź farmaceutą **inne stosowane suplementy**, preparaty ziołowe zakupione bez recepty.



6

- **Nie stosuj** leków po upływie terminu ważności!
- Leki przeterminowane wyrzucaj do specjalnie do tego przeznaczonych pojemników w aptekach.

