



**SPREMNO DOČEKAJTE  
HLADNO  
GODIŠNJE DOBA**



## ŠTO JE PREHLADA?

Prehlada je akutna (kratkotrajna i brzo nastajuća) upala sluznice nosa koja se može proširiti na ždrijelo i/ili sinuse. Osobito kod djece, prehlada se može dodatno zakomplicirati upalom srednjeg uha. Širenje uzročnika prehlade u niže dijelove dišnog sustava može uzrokovati bronhitis.



Odrasla osoba od prehlade oboli prosječno 3 do 5 puta godišnje, a djeca 6 do 10 puta ili češće.

## ŠTO UZROKUJE PREHLADU?

Prehlada je najčešće uzrokovana virusima. Boravak u zatvorenim prostorima u hladno doba godine pogoduje razvoju i širenju virusa.

Uzročnici prehlade prenose se:

- direktnim prijenosom zaraženog iscjetka iz gornjih dišnih putova s osobe na osobu
- kapljičnim putem tj. prijenosom čestica sekreta koje su kihanjem ili kašljanjem dospjele u zrak



Postoji više od 200 vrsta virusa koji mogu uzrokovati prehladu.

**Prehlađeni ste? Pranjem ruku nakon brisanja nosa i stavljanjem ruke ili rupčića na usta dok kašljete ili kišete, štitite svoje bližnje od širenja infekcije.**

## KOJI SU SIMPTOMI PREHLADE?

Prehlada najčešće započinje s grebanjem ili boli u ždrijelu, nakon čega slijedi kihanje, curenje i začepljenost nosa te malaksalost. Iscjedak iz nosa je u početku obilan i vodenast, a kasnije postaje sluzaviji ili čak gnojan.

Kašalj je obično blag, no često traje i do 2 tjedna. Većina simptoma prehlade se povlači unutar 10 dana.

Prehlada može, ali i ne mora biti praćena povišenom tjelesnom temperaturom.

Kod zahvaćenosti srednjeg uha ili sinusa, pojavit će se simptomi koji uključuju bol i iscjedak iz uha te glavobolju i pritisak u sinusima.



**Od izloženosti uzročnicima do pojave simptoma prehlade (inkubacijski period) najčešće prođe od 24 do 72 sata.**



**Gnojni i gusti nosni sekret može upućivati na prehladu uzrokovanu bakterijama.**

## KAKO SE LIJEČI PREHLADA?

Za virusnu prehladu nema specifičnog lijeka, već se liječe simptomi. Najvažnije je lijekovima za snižavanje temperature (antipireticima) i lijekovima za ublažavanje boli (analgeticima) sniziti povišenu temperaturu i ublažiti bol.

Antibiotici kod virusne prehlade nemaju nikakvog učinka na ublažavanje ili duljinu trajanja simptoma. Primjena im je opravdana jedino ako je prehlada uzrokovana bakterijama.



**Svakom upotrebom antibiotika stvaramo još otpornije bakterije. Time se izlažemo riziku da antibiotik neće biti učinkovit onda kada nam bude zaista potreban.**

**Zdrave osobe se ne bi trebale bojati prehlade! Pažnju treba obratiti kod osoba s oslabljenim imunološkim sustavom, starijih osoba, kroničnih bolesnika i kod male djece.**



## KAKO UBLAŽITI SIMPTOME ZAČEPLJENOG NOSA?

Začepljenost nosa se može ublažiti redovitom higijenom nosa. Mogu se primijeniti lijekovi iz skupine nosnih dekongestiva, koji će smanjiti curenje iz nosa i olakšati disanje. Primjenu takvih lijekova potrebno je ograničiti na svega nekoliko dana, a kod male djece ih treba posve izbjegavati jer mogu dovesti do trajnog oštećenja nosne sluznice.



## KAKO OTOPINA MORSKE VODE POMAŽE UBLAŽITI SIMPTOME PREHLADE?

Ispiranje nosa otopinom morske vode prirodan je način za uklanjanje nosnog sekreta i olakšavanje disanja kroz nos. Za razliku od nosnih dekongestiva, otopina morske vode može se bez opasnosti primjenjivati bez vremenskog ograničenja, već od novorođenačke dobi.

Morska je voda bogata mineralima i elementima u tragovima, od kojih neki mogu imati povoljan učinak na upalne procese i usporiti razmnožavanje mikroorganizama.



**Blagotvorni učinak boravka na morskom zraku od davnina se primjenjuje za ublažavanje bolesti dišnih putova.**

# STÉRIMAR™ UDAHNITE, PREHLADI ODMAHNITE!

STÉRIMAR™ ima široku paletu sprejeva  
za nos. Kojega odabrati?

1. Želim se obraniti od mikroorganizama  
koji uzrokuju prehladu



## STÉRIMAR™ BAKAR ZA NOS OSJETLJIV NA VIRUSE I BAKTERIJE

- Ispire nosnu sluznicu i ovlažuje nos
- S površine nosne sluznice uklanja mikroorganizme koji mogu uzrokovati prehladu
- Umanjuje rizik od širenja infekcije na ždrijelo, bronhe, sinuse i uho

### Kome se preporučuje?

- Djeci od navršениh 6 mjeseci života i odraslima
- Trudnicama i dojiljama
- Osobama koje su svakodnevno okružene većim brojem ljudi (djeca i odgajatelji u vrtićima, zdravstveni radnici, školarci, učitelji, osobe koje koriste javni prijevoz)

### Kako se koristi?

- Raspršiti u svaku nosnicu 2 do 6 puta na dan
- Bez vremenskog ograničenja

Za optimalan učinak u zaštiti od prehlada, započeti s primjenom barem 2 do 3 tjedna prije očekivane sezone prehlada i nastaviti tijekom cijelog razdoblja hladnog i vlažnog vremena.



## 2. Imam prehladu, želim ukloniti nosni sekret i prodisati na nos



### STÉRIMAR™ HYPERTONIC ZA ZAČEPLJEN NOS

- Trenutačno uklanja gusti nosni sekret (djeluje unutar 2 minute)
- Omogućuje disanje na nos i olakšava san
- Umanjuje rizik od širenja infekcije na sinuse, uho i bronhe

### Kome se preporučuje?

- Djeci od navršene 3. godine života i odraslima
- Trudnicama i dojiljama
- Već kod prvih znakova začepljenog nosa

### Kako se koristi?

- Raspršiti u svaku nosnicu 2 do 6 puta na dan, po potrebi češće
- Sve dok su prisutni simptomi začepljenog nosa
- Samostalno ili u kombinaciji s drugim sredstvima za ublažavanje simptoma prehlade



Za začepljen nos kod dojenčadi od navršena 3 mjeseca života i male djece, odaberite STÉRIMAR™ *baby* HYPERTONIC za začepljen nos.

- Njegov anatomski aplikator posebno je prilagođen malenom dječjem nosu
- Ima slabiji tlak potisnog plina koji je ugodniji za dijete



**3. Imam prehladu, želim ukloniti nosni sekret i prodisati na nos, ali nakon primjene otopine morske vode osjećam žarenje i peckanje u nosu**

## **STÉRIMAR™ STOP & PROTECT PREHLADA**



- Trenutačno uklanja gusti nosni sekret (djeluje unutar 2 minute)
- Povezuje (inkapsulira) i uklanja mikroorganizme s površine nosne sluznice
- Stvara zaštitnu barijeru koja ovlažuje i štiti sluznicu nosa

### **Kome se preporučuje?**

- Djeci od navršene 3. godine života i odraslima
- Trudnicama i dojiljama
- Već kod prvih znakova prehlade

### **Kako se koristi?**

- 2 potiska spreja u svaku nosnicu, 2 do 6 puta na dan, dok traju simptomi prehlade
- Samostalno, u kombinaciji s drugim STÉRIMAR™ otopinama ili sredstvima za ublažavanje simptoma prehlade

### **Sadrži otopinu morske vode s dodatkom:**

- **bakra**, koji djeluje antimikrobno
- uljem **eukaliptusa**, koje osvježava i pruža olakšanje
- **hijalurona**, koji ovlažuje i štiti sluznicu nosa



**Za začepljen nos i dodatnu zaštitu nosne sluznice kod dojenčadi od navršena 3 mjeseca života i male djece, odaberite STÉRIMAR™ *baby* Stop & Protect **PREHLADA**.**

*Posebno je prikladan za djecu jer nema dodatka eteričnog ulja eukaliptusa.*



OVE ZIME BUDITE SPREMNI



ZA BOLJU OTPORNOST  
SLUZNICE NOSA I OBRANU  
OD UZROČNIKA PREHLADE

**STÉRIMAR™**  
**BAKAR**  
ZA NOS OSJETLJIV  
NA VIRUSE  
I BAKTERIJE



ZA DOJENČAD  
OD 6 MJESECI,  
DJECU I  
ODRASLE

ZA BOLJU PROHODNOST  
NOSA I LAKŠE DISANJE KADA JE  
NOS ZAČEPLJEN

**STÉRIMAR™ baby**  
**HYPERTONIC**  
ZA ZAČEPLJEN  
NOS



ZA DOJENČAD  
OD 3 MJESECA  
I MALU DJECU

ZA UBLAŽAVANJE SIMPTOMA  
PREHLADE I ZAŠTITU  
NOSNE SLUZNICE

**STÉRIMAR™ baby**  
**PREHLADA**  
I ZAČEPLJEN  
NOS



ZA DOJENČAD  
OD 3 MJESECA  
I MALU DJECU

**STÉRIMAR™**  
**HYPERTONIC**  
ZA ZAČEPLJEN  
NOS



ZA DJECU OD  
3 GODINE I  
ODRASLE

**STÉRIMAR™**  
**PREHLADA**  
I ZAČEPLJEN  
NOS



ZA DJECU OD  
3 GODINE I  
ODRASLE