

# ATMINTINĖ

## Rekomendacijos pacientams ir jų artimiesiems, išvykstant namo po paratonziliarinio absceso gydymo

### Kokio laikytis dienos režimo?

- Mokyklą, darželį, baseiną pradėti lankyti tik gydytojui leidus.
- Vengti didelio fizinio aktyvumo (iki dviejų savaičių negalima sportuoti fizinio lavinimo pamokose, sporto būreliuose ir treniruotėse).
- Vengti žmonių masinio susibūrimo vietų iki 2-3 savaičių.
- Daugiau ilsėtis.
- Skaudančią gerklę skalauti druskos tirpalu.
- Dažnai prausti rankas, nesidalinti su artimaisiais tais pačiais indais, – taip apsisaugosite nuo virusų ir bakterijų ir apsaugosite artimuosius.

### Stengiantis išvengti ligos pasikartojimo, patartina:

- Nevalgyti aštrių, karštų patiekalų, gerti karštų ir labai šaltų gėrimų apie 2-3 dienas.
- Grūdinti organizmą (vaikščioti gryname ore, reguliariai vėdinti patalpas).
- Vartoti pakankamai skysčių (1-2 litrus per parą, atsižvelgiant į vaiko amžių ir svorį).
- Neperšalti (vengti perkaitimo šaltuoju metų laiku, neperšlapti kojų ir kt.).
- Laikytis gydytojo rekomendacijų.

Vaikų ligoninės Ausų, nosies, gerklės ligų skyriaus informacija