









ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA
HR-52100 Pula, Nazorova 23

ŠTO MOŽETE UČINITI SAMI KAKO BISTE ŠTO PRIJE IZLIJEČILI UPALU MOKRAČNOG SUSTAVA ?

-  Antibiotik koji je propisao liječnik popiti do kraja !
-  Piti najmanje 2 litre vode na dan
-  Ne nositi usku odjeću na donjem dijelu tijela
-  Mokriti što češće, barem svaka 2-4 sata i izmokriti do kraja
-  Izbjegavati spolni odnos dok traju simptomi
-  Izbjegavati tešku fizičku aktivnost

Navedene upute preporučljivo je provoditi cijelo vrijeme dok traje akutna infekcija, a ukoliko ste skloni infekcijama mokraćnog sustava, preporučamo da ove mjere provodite kontinuirano svaki dan.