

## **Što možete učiniti sami kako biste što prije izliječili upalu mokraćnog 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 se 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.**