

KODEKS „MAMY CZAS NA ZDROWIE”

Wyniki badań są jednoznaczne: pracujące mamy w razie przeziębienia lub grypy nie dają sobie czasu na odpoczynek. Nadal chodzą do pracy, zajmują się domem, opiekują się dziećmi; siebie i swoje zdrowie odsuwają na dalszy plan.

A to właśnie wtedy, gdy zmagamy się z przeziębieniem czy grypą, czas na odpoczynek i regenerację są kluczowe, aby zminimalizować ryzyko powikłań i szybciej wrócić do zdrowia.

Fundacja Share the Care i marka Theraflu postanowiły połączyć siły i wesprzeć pracującą matkę, aby miała czas na zadbanie o swoje zdrowie.

OTO 8 ZASAD, KTÓRE POMOGĄ STWORZYĆ ŚWIAT PRZYJAZNY MAMOM, GDY SĄ PRZEZIĘBIONE LUB MAJĄ GRYPĘ:

1 **Wspieramy się nawzajem**

Jeśli znasz jakąś Mamę, która choruje – koleżankę z pracy, przyjaciółkę czy sąsiadkę – daj jej znać, że może liczyć na Twoją pomoc.

5 **Tworzymy pracowniczy system zastępstw**

Zdrowie jest najważniejsze. Pracownik, który w razie grypy czy przeziębienia będzie mógł wziąć wolne, odpocząć i stanąć na nogi, powróci do pracy szybciej i będzie bardziej produktywny. Aby pod nieobecność chorego praca przebiegała płynnie, a zespół nie ponosił dodatkowych obciążeń, warto stworzyć jasny system zastępstw.

2 **Pomagamy swoim partnerkom**

Jeśli widzisz, że Twoja partnerka źle się czuje i potrzebuje czasu, aby odpocząć i stanąć na nogi, przejmij inicjatywę i odciąż ją w obowiązkach.

6 **Żegnamy się z poczuciem winy**

Kobiety nie zwalniają tempa i nie rezygnują z żadnych obowiązków pomimo przeziębienia czy grypy. Pamiętaj jednak, że danie sobie czasu na regenerację pozwoli Ci szybciej wrócić do zdrowia. Nie czuj się winna, pozwalając sobie na przerwę!

3 **Dzielimy się odpowiedzialnością**

Nie tylko Mama może wziąć wolne w pracy, gdy jej dziecko choruje – to prawo mają obydwój rodzice /opiekunowie. W ten sposób możecie podzielić się odpowiedzialnością i obowiązkami.

7 **Mówimy głośno o swoich potrzebach**

Każdy ma prawo mówić o swoich potrzebach. Poinformuj najbliższych, że w razie grypy lub przeziębienia chciałabyś liczyć na ich wsparcie. Prośenie o pomoc może nie wydawać się łatwe, ale w rzeczywistości jest oznaką siły.

4 **Dbamy o wsparcie w pracy**

Każdy czasem choruje. Kiedy Twój współpracownik złapie przeziębienie czy zachorują na grypę, okaż empatię i wsparcie pomagając w podziale zadań i ustaleniu priorytetów. I Ty kiedyś możesz być w takiej sytuacji.

8 **Umiemy odpuszczać**

Kobietom wpaja się przekonanie, że wszystkim muszą zajmować się same. To poczucie odpowiedzialności tylko wzrasta, kiedy stają się Mamami. Pamiętaj jednak, że warto nauczyć się czasem odpuszczać – zwłaszcza w przypadku przeziębienia czy grypy. Pomoże Ci to szybciej dojść do siebie.

Dołącz do nas i okaż swoje wsparcie podpisując Kodeks oraz udostępniając go w mediach społecznościowych z hasztagiem

#MAMYCZASNAZDROWIE

Theraflu ExtraGRIP, 650 mg + 10 mg + 20 mg, proszek do sporządzania roztworu doustnego. Jedna saszетка zawiera: paracetamol (Paracetamolum) 650 mg, chlorowodorek fenylefryny (Phenylephrini hydrochloridum) 10 mg, maleinian feniraminu (Pheniraminu maleas) 20 mg, Substancje pomocnicze o znanym działaniu: Każda saszетка zawiera: 12,8 g sacharozy, 0,035 mg żółci pomarańczowej (E110), 42,3 mg sodu, olej sojowy oraz glukozę (składnik maltodekstryny). Wskazania do stosowania: Leczenie objawów grypy przeziębienia, takich jak: gorączka, dreszcze, bóle mięśni, bóle kostno – stawowe, bóle głowy, obrzęk i przekrwienie błony śluzowej nosa, nadmierna wydzielina śluzowa z nosa, kichanie. Podmiot odpowiedzialny: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o. v. l.2023 PM number: PM-PL-THRFL-23-00089

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.