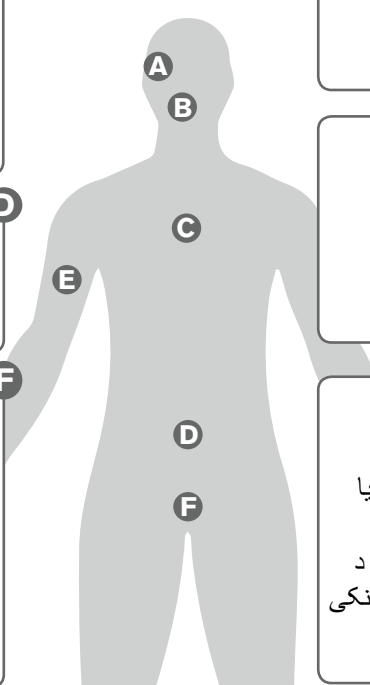


ځنگه مي عام انتان يا عفونت مديريت كولى شم؟

د 16 كلنو او ترې ډېر عمر لرونكو لويانو لپاره يوه لارښود پاڼه

1. د عام انتان يا عفونت نښې نښانې كومې دي؟



B

غورونه، پزه او ستونې

- درد
- بهېدونکې پزه
- د پزې پرسېدلې سوري

A

سترگې

- چسپناکې سترگې

D

کولمې

- کانگې
- اسهال

C

سینه

- توخې
- ساه لنډې
- شين يا ژير مخاط

F

مهېلي او اداري

- د ادار په جريان کې درد
- د شپې ډير ځله ادار کول
- ورېځ ته ورته ادار
- افرات
- په بڼکني نس کې درد

E

پوست

- انتان لرونکې تڼاکې
- د ټپ شاوخوا سوروالې يا پرسوب
- د ورزشکار پښه (د پښو د گوتو تر منځ خارښ لرونکې خارش)

2. که فکر كوم چې زه کورونايروس (کويډ - 19) لرم، نو؟

که فکر کوئ چې ښايي کويډ - 19 ولرئ، نو په مهربانښ
 د خورا وروستي لارښود معلوماتو لپاره <http://www.gov.uk>
 يا <http://www.nhs.uk> coronavirus ته مراجعه وکړئ.

3. ځنگه د يو عام انتان درملنه کولى شم؟

تر هغه کافي استراحت وکړئ څو چې ښه احساس وکړئ.



د درد ارامتيا ترلاسه کړئ، که ورته اړتيا لري (دادمه چې لارښوونې تعقيبوي).



کافي مايعات وڅښئ (له 6 تر 8 څښاکوکه يا 2 ليټره) چې په دې ترتيب په منظمه توگه روښانه رنگ لرونکي ادرار کوي.



د ټوخي لپاره شات او د ټوخي درمل ازمويئ. د ستوني درد لپاره درمل لرونکو لوزينجونو او د درد ارامتيا هڅه وکړئ.








د سترگو انتانات په پاک گرم يا سره لنډبل لرونکي پټي سره آرام کړئ.



د بهرنی غوړ انتان لپاره ځايی تودوخه (لکه گره پټي) تطبيق کړئ.



4. زما انتان څومره وخت دوام کولى شي؟

ټوخي	د ستوني يا غوړ درد	عامه ټوخلي	نورو واپروس (د ژمي کانگي)	د ساينس انتان
				
ورځي 21	ورځي 8 تر 7	ورځي 14	ورځي 3 تر 2	ورځي 21 تر 14

که مو نښې نښاي لا خرابي شي يا که تر پورته وختونو پوري ښه نه وي، له خپل عمومي معالج (GP) سره اړيکه ونيسئ.

د عامو انتانونو د ځان پاملرنې لپاره www.nhs.uk.advice ته مراجعه وکړئ.

5. ایا انتان به می د ښه کیدو لپاره انتي بیوتیکونو ته اړتیا ولري؟

- ستاسو بدن په نورمال ډول کولی شي په خپله له عام انتاناتو سره مبارزه وکړي.
- معمولا انتي بیوتیکو ته اړتیا نه لری، مگر دا چې د باکتریایي انتان ښې ښانې (لکه د ادرار انتان) سختې وي - د روغتیایي پاملرنې متخصص کولی شي په دغه تړاو سلا مشوره درکړي.
- هغه مهال د انتي بیوتیکو خوړل چې اړتیا ورته نه لری، تاسو او کورنۍ مو په خطر کې اچوي.
- د انتي بیوتیکونو په تړاو د خپل روغتیایي پاملرنې د متخصص سلا مشورې تعقیب کړئ.

د انتي بیوتیکونو په اړه نور معلومات په www.antibioticguardian.com کې ومومئ



6. څنګه د خپل انتان له خپریدو مخنیوی کولی شم؟

که باید توخی یا پرنجی وړکړئ:

ویي وژنی

د خپلو لاسونو په پاکولو سره



په سطل کې یې واچوئ

کارول شوي دسمالونه لیري کړئ



ویي نیسی

په دسمال سره (یا داخلي څنګل سره)



لاسونه لږ تر لږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو یا لاسي صابون پاک کړئ:

د څارویو یا حیواناتو تر لمس کولو وروسته ✓

تر خواړو برابرولو او خوړلو مخکې ✓

کله چې کور ته د رارسئ او ځی ✓

تر تشناب کارولو وروسته ✓

په ناپاکو لاسونو سره د سترګو، پزې یا خولې له لمس کولو څخه ډډه وکړئ.

که ممکنه وي، خپله فاصله له نورو څخه وساتئ (2 متره یا 6 فوټ)، په ځانګړې توګه په کورنۍ کې له زیان منونکي خلکو څخه.



هغه شیان مه شریکوئ چې له خولې سره مو په تماس کې راځي، لکه د خوړو لوښي او د غاښونو بورس.



خپل ځان او کورنۍ په واکسین کولو سره اډیپټ وساتئ. تل د ژمي واکسین ترلاسه کړئ (لکه فلو) که یې پر شرایطو برابر یاست.



د عامو انتاناتو په تړاو د لا ډېرې سلا مشورې لپاره درملتون ته لارښی یا زنگ ورته ووهئ

7. د جدي ناروغی کومو نښو نښانو ته باید پام وکړم؟

دوامداره تبه یا ټوخی (تر 38°C لوړه یا تر 36°C ټیټه تودوخه)



شدید سر درد او کانګي



په ټوخي کې وینه تو کول



په تېرولو کې ستونزه
د خولي شاوخوا آبي کېدل



تر پوښتیو لاندې په شا کې د پوښتورګو درد



تر معمول چټکه یا کراره ساه اخیستل



په ادرار کې د وینې څرګندیدل

د ادرار کولو په وخت کې سخت درد، یا د شپې ډیر ادرار کول
تیاره ادرار د مایعاتو سره د 1 څخه تر 2 ورځو پورې نه ښه کیږي



د سینې درد یا سختوالی
نوی خورا ګړندی یا سست نبض



که پورتنی نښې لرئ، ژر تر ژره له خپل عمومي ډاکټر سره اړیکه ونیسئ یا د خپلې سیمې لپاره لاندې خدمات وکاروئ.

شمالي ایرلنډ



له خپل عمومي معالج سره اړیکه ونیسئ

NHS سکاټلنډ



www.nhs24.scot

NHS ډایرکټ ولز



www.111.wales.nhs.uk

انګلنډ NHS



www.111.nhs.uk

که تاسو ورته اړتیا لرئ دا خدمتونه یو محرم ژباړونکي چمتو کولی شئ.

8. که د سپیسس نښو شکمن کړم څه وکړم؟

سپیسس د انفیکشن لپاره د ژوند ګواښونکي غبرګون دی. احتمالي نښې دا دي:

- **بی** مانا خبرې، ګډوډي یا خوب
- **شدیده** لږزه
- **په** یوه ورځ کې ادرار نه کول
- **سخت** تنفس
- **داسې** احساس چې تاسو به مړه شئ، او
- **پوستکې** خړ یا بي رنگ بدل شوی.

که تاسو یا نور څوک د سپیسس نښې لرئ سمدستي 999 ته زنگ ووهئ.