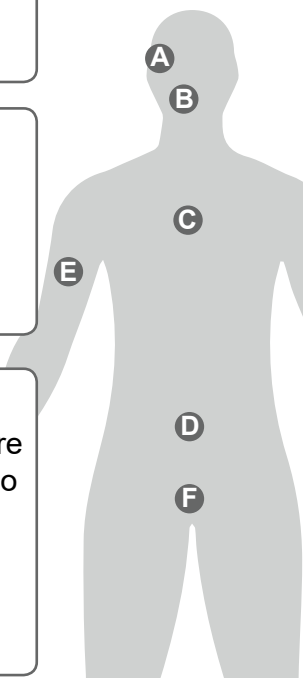


# Ako môžeme zvládnuť bežnú infekciu?

Leták pre dospelých vo veku od 16 rokov

## 1. Aké sú príznaky bežnej infekcie?



**A** **Oči**

- Zalepené oči

**B** **Uši, nos a hrdlo**

- Bolesť alebo zápal
- Výtok z nosa
- Zväčšené mandle

**C** **Hrudník**

- Kašeľ
- Dýchavičnosť
- Zelený alebo žltý hlien

**D** **Tráviaci trakt**

- Vracanie
- Hnačka

**E** **Koža**

- Infikované pľuzgiere
- Začervenanie alebo opuch okolo rany
- Atletická noha (svrbivá vyrážka medzi prstami)

**F** **Genitálie a močový trakt**

- Bolesť pri močení
- Častejšie močenie v noci
- Zakalený moč
- Výtok
- Bolesť v podbrušku

## 2. Čo ak si myslím, že mám koronavírus (Covid-19)?

Ak si myslíte, že máte COVID-19, navštívte  
<http://www.gov.uk/coronavirus> alebo  
<http://www.nhs.uk>, kde nájdete najnovšie  
usmernenia a informácie.

### 3. Ako môžem liečiť bežnú infekciu?



Doprajte si dostatok odpočinku, kým sa nebudete cítiť lepšie.



V prípade potreby užite tabletky od bolesti (dodržiavajte pokyny).



Pite veľa tekutín (6 až 8 nápojov alebo 2 litre), aby ste pravidelne vylučovali svetlý moč.



Pri kašli vyskúšajte med a lieky proti kašľu.  
Pri bolesti hrdla vyskúšajte liečivé pastilky a lieky proti bolesti.



Očné infekcie zmiernite obkladom s čistou teplou alebo studenou vlhkou handričkou.



Pri infekcii vonkajšieho ucha použite lokálne teplo (napríklad teplý obklad).

### 4. Ako dlho môže infekcia trvať?

Kašeľ

Bolest' hrdla alebo ucha

Nachladnutie

Norovírus (zimné vracanie)

Infekcia prínosových dutín



21 dní

7 až 8 dní

14 dní

2 až 3 dni

14 až 21 dní

Ak sa vaše príznaky zhoršia alebo ak sa nezlepšia do vyššie uvedeného času, **obráťte sa na svojho praktického lekára.**

## 5. Budem potrebovať antibiotiká, aby sa moja infekcia zlepšila?

- Vaše **telo sa za normálnych okolností dokáže** samo brániť proti bežným infekciám.
- Zvyčajne nepotrebuje antibiotiká, pokiaľ nie sú príznaky bakteriálnej infekcie (napríklad infekcie močových ciest) závažné – v tomto smere vám poradí zdravotnícky pracovník.
- Užívanie antibiotík, keď ich nepotrebuje, ohrozuje vás a vašu rodinu.
- Pri užívaní **antibiotík** sa riadte **radami zdravotníckeho pracovníka**.



Viac informácií o antibiotikách nájdete na [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com)

## 6. Ako môžem zabrániť šíreniu infekcie?

Ak si potrebujete zakašľať alebo kýchnuť:

**Zakryte si ústa**



vreckovkou (alebo vnútornou časťou lakťa)

**Zahodte**



vyhodte použité vreckovky

**Zničte**



umývajte si ruky

**Umývajte si ruky** aspoň 20 sekúnd vodou a mydlom alebo dezinfekčným prostriedkom na ruky:

- ✓ pred prípravou a konzumáciou jedla
- ✓ po dotyku domácich či iných zvierat
- ✓ po použití toalety
- ✓ pri odchode a príchode domov



**Nedotýkajte sa** očí, nosa alebo úst nečistými rukami.

Ak je to možné, **udržujte si odstup od ostatných osôb** (2 metre alebo 6 stôp), najmä od zraniteľných osôb vo vašej domácnosti.



**Nezdieľajte predmety**, ktoré prichádzajú do kontaktu s ústami, napríklad jedálenský riad a zubné kefky.



**Aktualizujte očkovania** seba a svojej rodiny.

**Vždy sa nechajte zaočkovať v zime** (napríklad proti chrípke), ak máte na takéto vakcíny nárok.

## 7. Na aké príznaky závažných ochorení si mám dávať pozor?



**Silná bolesť hlavy**  
a vracanie



Pretrvávajúca **horúčka alebo zimnica** (teplota vyššia ako 38 °C alebo nižšia ako 36 °C)



Problémy s **prehítaním**  
**Zmodranie** okolo úst



Vykašliavanie **krvi**



Rýchlejšie alebo pomalšie  
**dýchanie** ako zvyčajne



**Bolesť obličiek** v chrbte  
tesne pod rebrami



**Bolesť alebo pocit pnutia na hrudníku**

**Nezvyčajne** rýchly  
alebo pomalý pulz



Viditeľná **krv** v moči

**Silná bolesť** pri močení alebo  
častejšie močenie v noci  
**Zakalený moč**, ktorý sa  
nezlepší do 1 až 2 dní pri  
príjme tekutín

**Ak máte vyššie uvedené príznaky, urýchlene kontaktujte svojho praktického lekára alebo využite nasledujúce služby pre váš región.**

NHS Anglicko



When it's less  
urgent than 999

[www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

NHS Direct Wales



[www.111.wales.nhs.uk](http://www.111.wales.nhs.uk)

NHS Škótsko



[www.nhs24.scot](http://www.nhs24.scot)

Severné  
Írsko



**Obráťte sa na svojho všeobecného lekára.**

Tieto služby vám môžu poskytnúť dôverného tmočníka, ak ho potrebujete.

## 8. Čo ak mám podozrenie na príznaky sepsy?

Sepsa je život ohrozujúca reakcia na infekciu. Možné príznaky sú:

- **nezrozumiteľná reč**, zmätenosť alebo ospalosť,
- **extrémna triaška**,
- **žiadne močenie** počas dňa,
- **závažná dýchavičnosť**,
- **máte pocit**, že zomriete a,
- **fľakatá alebo sfarbená pokožka**.

**Ak máte vy alebo iní ľudia príznaky sepsy, okamžite volajte 999.**