



TARGET

Keep Antibiotics Working

Как мога да управлявам моята често появяваща се инфекция?

Брошура за възрастни над 16 години

1. Какви са симптомите на често срещана инфекция?

А **Очи**

- Лепнещи очи

Б **Уши, нос и гърло**

- Болка или болезненост
- Течащ нос
- Подути сливици

В **Гръден кош**

- Кашлица
- Недостиг на въздух
- Зелена или жълта слуз

Г **Черва**

- Повръщане
- Диария

Д **Кожа**

- Инфектирани мехури
- Зачервяване или подуване около раната
- Гъбички по стъпалото (сърбящ обрив между пръстите на краката)

Ж **Генитални и уринарни**

- Болка при уриниране
- Уриниране по-често през нощта
- Мътна урина
- Вагинално течение
- Болка в долната част на корема

2. Какво да правя, ако мисля, че съм болен(на) от коронавирус (Covid-19)?

Ако считате, че може да сте болен(на) от COVID-19, моля, посетете <http://www.gov.uk/coronavirus> или <http://www.nhs.uk> за най-новите насоки и информация.

3. Как мога да лекувам често появяваща се инфекция?



Почивайте си достатъчно, докато не се почувствате по-добре.



Вземете обезболяващо, ако е необходимо (уверете се, че сте спазили инструкциите).



Пийте много течности (6 до 8 чаши или 2 литра), така че да отделяте редовно урина със светъл цвят.



При кашлица опитайте мед и лекарства за кашлица.
При болки в гърлото опитайте медикаментозни таблетки за смучене и болкоуспокояващи.



Успокойте **очните инфекции** с чиста топла или студена мека кърпа.



При **външна инфекция на ушите** прилагайте локално нагриване (например топла мека кърпа).

4. Колко дълго може да продължи инфекцията?

Кашлица

Възпалено гърло или болки в ушите

Настинка

Норовирус (зимно повръщане)

Инфекция на синусите



21 дни

7 до 8 дни

14 дни

2 до 3 дни

14 до 21 дни

Свържете се с личния си лекар, ако симптомите Ви се влошават или ако не се подобрите в посочените по-горе срокове.

Посетете www.nhs.uk за съвети за самостоятелни грижи при често срещани инфекции

5. Ще има ли нужда от антибиотици, за да се подобри инфекцията ми?

- Вашият **организъм обикновено може сам да се пребори** с често срещаните инфекции.
- Обикновено не се нуждаете от антибиотици, освен ако симптомите на бактериална инфекция (например уроинфекция) са тежки — медицинският специалист може съответно да Ви посъветва.
- Приемането на антибиотици, когато не е необходимо, излага на риск Вас и семейството Ви.
- Следвайте **съветите на Вашия здравен специалист относно антибиотиците.**



Научете повече за антибиотиците на www.antibioticguardian.com

6. Как мога да спра разпространението на инфекцията?

Ако трябва да кашляте или кихате:

Уловете го



със салфетка
(или с вътрешната
част на лакътя)

Почистете



изхвърлете
използваните
кърпички

Унищожете



като почистите
ръцете си

Почистете ръцете си за поне 20 секунди със сапун и вода или дезинфектант за ръце:



преди приготвяне и консумиране на храна



след докосване на домашни любимци или животни



след използване на тоалетната



при напускане и прибиране у дома



Избягвайте да докосвате очите, носа или устата си с нечисти ръце.

Ако е възможно, **спазвайте дистанция от другите хора** (2 метра или 6 фута), особено от уязвимите хора в домакинството Ви.



Не споделяйте предмети, които влизат в контакт с устата Ви, като прибори за хранене и четки за зъби.



Ваксинирайте себе си и семейството си **редовно.**

Винаги си поставяйте зимни ваксини (например срещу грип), ако отговаряте на критериите.

Посетете или се обадете в **аптеката за допълнителни съвети** относно често срещани инфекции

7. За какви симптоми на сериозно заболяване трябва да следя?



Тежко главоболие
и повръщане



Продължаваща **треска или**
втрисане (Температура над
38 °C или под 36 °C)



Проблеми с **преглъщането**
Посиняване около устата



Кашляне на **кръв**



Дишане по-учестено или
по-бавно от обикновено



Болка в бъбреците в гърба,
точно под ребрата



Болка или стягане
в гърдите
Нововъзникнал **много**
бърз или бавен пулс



Видима **кръв** в урината
Силна болка при отделяне
на урина или отделяне
на повече урина през нощта
Мътна урина, която не се подобрява за 1 до 2 дни с течности

Ако имате описаните по-горе симптоми, свържете се спешно с личния си лекар или използвайте следните услуги за Вашия регион.

NHS Англия



Когато не е толкова
спешно — 999

www.111.nhs.uk

NHS Direct Уелс



www.111.wales.nhs.uk

NHS Шотландия



www.nhs24.scot

Северна
Ирландия



Public Health
Agency

Project supported by the PHA

**Свържете се с Вашия
личен лекар**

Тези служби могат да Ви осигурят дискретен преводач при необходимост.

8. Какво да правя, ако имам съмнения за сепсис?

Сепсисът е животозастрашаваща реакция на инфекция. Възможните признаци са:

- неясен говор, объркване или сънливост
- изключително интензивно треперене
- неотделяне на урина за един ден
- силен задух
- усещане, че сякаш умираете, и
- кожа с петна или променен цвят.

Незабавно се обадете на 999, ако Вие или други хора имат признаци на сепсис