TARGET

Keep Antibiotics Working

प्राय भइरहने सङ्क्रमणहरूको देखभाल कसरी गर्न सकिन्छ?

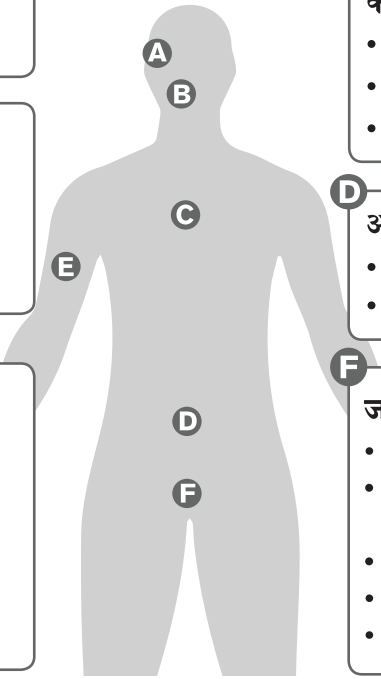
16 वर्ष वा धेरै उमेरको वयस्कहरूका लागि पर्चा

1.प्राय भइरहने सङ्क्रमणको लक्षणहरू के के हुन्?

A आँखा
- आँखा पाक्ने

C छाती
- खोकी
- सास फेर्दा स्वाँस्वाँ हुने
- हरियो वा पहेँलो कफ

E छाला
- सङ्क्रमित फोका
- कुनै घाउ वरिपरि रातो हुने वा सुन्निने
- एथलेट्स फूट (खुट्टाको औंलाको कापमा चिलाउने दाद)



B कान, नाक तथा घाँटी
- दुखाइ वा घाउ
- नाकबाट पानी बग्ने
- टन्सिल बढ्ने

D आन्द्रा
- वान्ता
- पखाला

F जननेन्द्रिय तथा मूत्र
- पिसाब गर्दा दुख्ने
- राति सामान्य भन्दा धेरै पटक पिसाब गर्ने
- पिसाब धमिलो हुने
- स्राव
- तल्लो पेट दुख्ने

2.मलाई कोरोनाभाइरस (Covid-19) भएको शङ्का लाग्यो भने के गर्नु?

यदि आफूलाई COVID-19 भएको शङ्का लागेको छ भने कृपया http://**www.gov.uk/coronavirus** वा http://**www.nhs.uk** मा गएर अद्यावधिक मार्गदर्शन र जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

TARGET को सञ्चालन UK स्वास्थ्य सुरक्षा निकायद्वारा गरिन्छ।
पेसेवर चिकित्सकीय संस्थानहरूसँग मिलेर तयार गरिएको।

संस्करण 1.1: नोभेम्बर 2020
पुनरावलोकन: नोभेम्बर 2023

3.मैले प्राय भइरहने सङ्क्रमणको उपचार कसरी गर्न सक्छु?

तपाईंलाई राम्रो नहुन्जेल सम्म पर्याप्त विश्राम गर्नुहोस्।

आवश्यक परेमा दुखाइ कम गर्ने औषधि लिनुहोस्
(निर्देशनहरूको पालन गर्न नभुल्नुहोला)।

नियमित रूपमा हल्का पहेँलो-रङ्गको पिसाब आउने गरि
पर्याप्त मात्रामा तरल पिउनुहोस् (6 देखि 8 ड्रिङ्क, वा 2 लिटर)।

खोकी लाग्दा, मह तथा खोकीको औषधिहरूको प्रयोग गरेर हेर्नुहोस्।।
घाँटी दुख्दा, औषधियुक्त लजेन्ज तथा दुखाइ कम गर्ने औषधि प्रयोग गरेर हेर्नुहोस्।

आँखा सङ्क्रमण मा सफा हल्का गरम वा चिसोले भिजाको मुलायम कपडाको प्रयोग गर्दा अलिक सन्चो हुन्छ।

बाहिरी कानको सङ्क्रमणमा, स्थानीय रूपमा ताप दिनुहोस्
(जस्तै हल्का गरम मुलायम कपडाले सेक्ने)।

4. मेरो सङ्क्रमण कति लामो समय सम्म रहन सक्छ?

खोकी	घाँटी दुख्ने वा कान दुख्ने	सर्दी	नोरोभाइरस (विन्टर भमिटिङ)	पिनासको सङ्क्रमण
21 दिन	7 देखि 8 दिन	14 दिन	2 देखि 3 दिन	14 देखि 21 दिन

तपाईंको जेनरल प्याक्टिश्नरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् यदि तपाईंको लक्षणहरू झन खराब हुँदैछ भने वा माथिको समय भित्र पनि तपाईंलाई निको भएन भने।

प्राय भइरहने सङ्क्रमणहरूमा **स्व देखभालका सुझावहरू** का लागि **www.nhs.uk** मा जानुहोस्।

5. के मेरो सङ्क्रमणलाई निको हुन एन्टिबायोटिक आवश्यक हुन्छ?

- प्राय भइरहने सङ्क्रमणहरूमा तपाईंको **शरीरले प्राय आफैं सङ्क्रमणलाई हराएर निको पार्न सक्छ।**
- ब्याक्टेरियाद्वारा सङ्क्रमण (जस्तै कुनै पिसाब सङ्क्रमण) को लक्षणहरू गम्भीर नभएसम्म प्राय तपाईंलाई एन्टिबायोटिकको आवश्यकता पर्दैन – यसबारे कुनै स्वास्थ्यसेवा कर्मचारीले तपाईंलाई सुझाव दिन सक्छन्।
- आफूलाई नचाहिएको बेला पनि एन्टिबायोटिक सेवन गर्दा तपाईं तथा तपाईंको परिवार जोखिममा पर्नुहुन्छ।
- **एन्टिबायोटिकबारे स्वास्थ्यसेवा कर्मचारीको सुझाव** को पालन गर्नुहोस्।

एन्टिबायोटिकबारे थप जानकारी **www.antibioticguardian.com** बाट पाउनुहोस्।

6. मैले मेरो सङ्क्रमण फैलिनबाट कसरी रोक्नु?

यदि तपाईंलाई खोकी लागेमा वा हाछिउँ आएमा:

क्याच इट (समाउनु)

टिस्यु पेपरले (वा तपाईंको भित्रि कुहिनोले)

बिन इट (रद्दीमा हाल्नु)

प्रयोग भएको टिस्यु पेपरहरू फ्याँकेर

किल इट (मार्नु)

तपाईंको हात सफा गरेर

हात धुनुहोस् साबुन पानीले कमसेकम 20 सेकेन्ड सम्म वा ह्यान्ड स्यानिटाइजरले:

- ✓ खाना बनाउनु वा खानु भन्दा पहिला
- ✓ शौचालय गएपछि
- ✓ पाल्तु वा अन्य पसु छोएपछि
- ✓ घरबाट बाहिर जाँदा वा घर आएपछि

फोहर हातले तपाईंको आँखा, नाक वा मुखमा छुने नगर्नुहोस्।

यदि सम्भव भएमा, **अरुसँग दूरी बनाउनुहोस्** (2 मिटर वा 6 फिट), खास गरि तपाईंको घरको जोखिममा परेका मानिसहरूसँग।

तपाईंको मुखमा छुने वस्तुहरू, जस्तै खाने भाँडा तथा टुथब्रसहरू **अरुसँग साझा नगर्नुहोस्।**

आफू तथा आफ्नो परिवार **ले सम्पूर्ण आवश्यक खोपहरू लगाइराख्नुहोस्। तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भने** सदा जाडो बेलाको खोपहरू (जस्तै फ्लू) लगाउनुहोस्

प्राय भइरहने सङ्क्रमणहरूबारे **थप सुझावका लागि कुनै औषधि विक्रेता** कहाँ जानुहोस् वा कल गर्नुहोस्

7. मैले गम्भीर रोगको कुन कुन लक्षणहरूको ध्यान राखुँ?

गम्भीर टाउको दुख्ने तथा वान्ता

लगातार **ज्वरो आउने वा जाडो लाग्ने** (तापमान 38°C भन्दा माथि वा 36°C भन्दा कम)

निल्न गाह्रो हुने
मुख वरिपरि **नीलो हुने**

खोक्दा **रगत** आउने

सास फेर्दा सामान्य भन्दा चाँडो वा ढिलो हुने

तपाईंको ढाढमा करङ कै मुन्तिर **मृगौला दुख्ने**

छाती दुख्ने वा कसिलो महसुस हुने

नाडीको गति अत्यन्त चाँडो वा ढिलो हुने नयाँ समस्या

पिसाबमा **रगत** देखिने

पिसाब गर्दा **साह्रो दुख्ने** , वा राति धेरै पिसाब गर्ने

तरल पिउँदा पनि 1 देखि 2 दिनमा ठीक नहुने **धमिलो पिसाब**

यदि तपाईंलाई उपरोक्त लक्षणहरू छन् भने, तुरुन्तै तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिश्नरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा तपाईंको क्षेत्रका लागि निम्न अनुसार सेवाको उपयोग गर्नुहोस्।

NHS इङ्गल्याण्ड	NHS डिरेक्ट वेल्स	NHS स्कटल्याण्ड	नोर्दन आयरल्याण्ड
CALL 111	NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru	NHS 24 CALL 111	HSC Public Health Agency Project supported by the PHA
999 भन्दा कम जरुरी भएको स्थितिमा			
www.111.nhs.uk	www.111.wales.nhs.uk	www.nhs24.scot	तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिश्नर प्र्याक्टिसमा सम्पर्क गर्नुहोस्

तपाईंलाई आवश्यक भएमा उक्त सेवाहरूमा गोपनीय दोभाषे सेवा पनि उपलब्ध हुन सक्छ।

8. मलाई सेप्सिस भएको शङ्का लागेमा के गर्नु?

सेप्सिस भनेको सङ्क्रमणसँग हुने प्राणघातक प्रतिक्रिया हो। यसको सम्भावित चिन्हहरू:

- बोलि लरबराउने, भ्रमित हुने वा झुल्ने अवस्था
- अत्याधिक कम्पन
- दिन भरि पिसाब नआउने
- गम्भीर रूपमा सास फुल्ने समस्या
- तपाईंलाई आफू मर्छु होला जस्तो लाग्छ, तथा
- छालामा धब्बा देखिने वा रङ्ग उड्ने।

यदि तपाईंलाई वा अन्य कसैलाई सेप्सिसको चिन्ह देखिएमा तुरुन्तै 999 मा कल गर्नुहोस्