TARGET

Keep Antibiotics Working

Si mund ta menaxhoj infeksionin tim të zakonshëm?

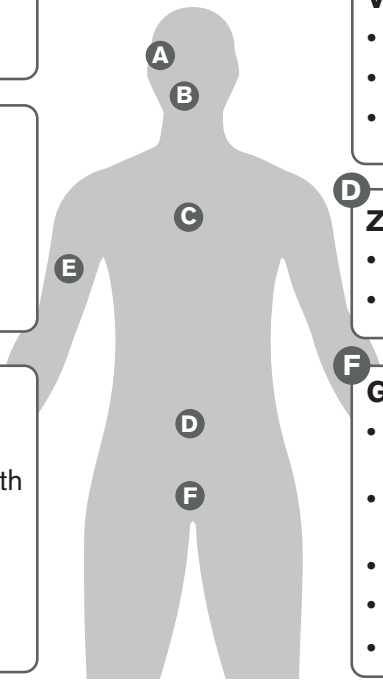
Një broshurë për të rriturit e moshës 16 vjeç e lart

1. Cilat janë simptomat e një infeksioni të zakonshëm?

A Sytë
- Sytë të ngjitur

C Gjoksi
- Kollitja
- Gulçim
- Mukus jeshil ose i verdhë

E Lëkura
- Flluska të infektuara
- Skuqje ose ënjtje rreth një plage
- Këmba e atletit (një skuqje me kruarje midis gishtërinjve të këmbës)



B Veshët, hunda dhe fyti
- Dhimbje ose lëndim
- Hundë që kullojnë
- Bajame të fryra

D ZorraL
- Të vjella
- Diarre

F Gjenitale dhe urinare
- Dhimbje gjatë daljes jashtë të urinës
- Dalja jashtë e urinës më shpesh gjatë natës
- Urinë me ngjyrë të errët
- Qelb/sekrecione
- Dhimbje poshtë barkut

2. Po sikur të mendoj se kam koronavirus (Covid-19)?

Simptomat e zakonshme të Covid-19 për të parë janë:

- humbja ose ndryshimi i shqisës së nuhatjes ose shijes
- një temperaturë e lartë, dhe
- një kollë e re, e vazhdueshme.

Për më shumë këshilla në lidhje me Covid-19 vizitoni **www.gov.uk/coronavirus** ose telefononi në linjën tuaj të ndihmës mjekësore (shih pjesën e pasme të broshurës).

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies.
Version: 1.0. Published: Nov 2020. Review date: Nov 2023.

3. Si mund të trajtoj një infeksion të zakonshëm?

Pushoni shumë derisa të ndiheni më mirë.

Merrni qetësues dhimbjesh nëse keni nevojë (sigurohuni që të ndiqni udhëzimet).

Pini shumë lëngje (6 deri në 8 pije, ose 2 litra) në mënyrë që të kaloni rregullisht urinë me ngjyrë të zbehtë.

Për **kollë**, provoni mjekime me mjaltë dhe shurupe kolle. Për **dhimbje të fytit**, provoni tableta mjekësore dhe lehtësimi dhimbjesh.

Qetësoni **infeksionet e syve** me një fanellë të pastër të ngrohtë ose të ftohtë.

Për një **infeksion të veshit të jashtëm,** aplikoni nxehtësinë lokale (siç është një fanellë e ngrohtë).

4. Sa kohë mund të zgjasë infeksioni im?

Kollitja	Dhimbje fyti ose dhimbje veshi	Ftohje	Norovirusi (të vjella dimërore)	Infeksion tjetër
21 ditë	7 deri në 8 ditë	14 ditë	2 deri në 3 ditë	14 deri në 21 ditë

Kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm nëse simptomat tuaja përkeqësohen ose nëse nuk jeni më mirë brenda kohëve të mësipërme.

Vizitoni **www.nhs.uk** për **këshilla për vetë-kujdesin** mbi infeksionet e zakonshme

5. A do të ketë nevojë infeksioni im për antibiotikë që të përmirësohet?

- **Trupi juaj normalisht mund të luftojë ndaj** infeksioneve të zakonshme vetë.
- Zakonisht nuk keni nevojë për antibiotikë, përveç nëse simptomat e një infeksioni **bakterial** (siç është infeksioni i urinës) janë të rënda - një profesionist i kujdesit shëndetësor mund t'ju këshillojë për këtë.
- Marrja e antibiotikëve kur nuk keni nevojë ju rrezikon juve dhe familjen tuaj.
- Ndiqni **këshillat tuaja të profesionistëve të kujdesit shëndetësor për antibiotikët.**

Mësoni më shumë rreth antibiotikëve në **www.antibioticguardian.com**

6. Si mund të ndaloj përhapjen e infeksionit tim?

Nëse keni nevojë të kolliteni ose të teshtini:

Kapeni me një facoletë (ose bërrylin tuaj të brendshëm)

Hidheni në kosh hidhni focoletat e përdorura

Vriteni lani duart

Lani duart për të paktën 20 sekonda me ujë dhe sapun ose pastrues dore:

- para përgatitjes dhe ngrënies së ushqimit
- pasi prekni kafshët shtëpiake ose kafshët
- pasi të keni përdorur tualetin
- kur largoheni dhe arrini në shtëpi

Shmangni prekjen e syve, hundës ose gojës me duar të papastra.

Nëse është e mundur, **mbani distancën nga të tjerët** (2 metra deri 6 metra), veçanërisht njerëzit më dobësi shëndetsorë në familjen tuaj.

Mos ndani sendet që bien në kontakt me gojën tuaj, të tilla si enë ushqimore dhe furça dhëmbësh.

Mbajeni veten dhe familjen tuaj **të përditësuar me vaksinimet. Bëni gjithmonë vaksinat e dimrit** (të tilla si gripi) nëse ju takon.

Vizitoni ose telefononi një **farmaci për këshilla të mëtejshme** mbi infeksionet e zakonshme

7. Cilat simptoma të sëmundjes serioze duhet të shikoj?

Dhimbje koke e rëndë **dhe të vjella**

Probleme **me gëlltitjen**

Kthimi në ngjyrë blu rreth gojës

Frymëmarrje më shpejt ose më ngadalë se zakonisht

Dhimbje në gjoks ose ngushtim në gjoks

Puls i ri shumë i shpejtë ose i ngadaltë

Në vazhdim **ethe ose të dridhura** (Temperaturë mbi 38°C ose më pak se 36°C)

Kollitje **me gjak**

Dhimbje në veshka në shpinë vetëm nën brinjët tuaja

Gjak i dukshëm në urine

Dhimbje e fortë gjatë urinë, ose kalimit të më shumë urine gjatë natës

Urinë me ngjyrë të errët nuk përmirësohet në 1 deri në 2 ditë me lëngje

Nëse keni simptomat e mësipërme, kontaktoni mjekun tuaj urgjent ose përdorni shërbimet e mëposhtme për rajonin tuaj.

NHS Angli	NHS direkt Uells	NHS Skoci	Irlanda e Veriut
CALL 111 Kur është më pak	NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru	NHS 24 CALL 111	HSC Public Health Agency Project supported by the PHA
www.111.nhs.uk	www.111.wales.nhs.uk	www.nhs24.scot	Kontaktoni klinikën tuaj të mjekut të përgjithshëm

Këto shërbime mund të sigurojnë një përkthyes konfidencial nëse keni nevojë për një.

8. Po sikur të dyshoj për shenja të sepsis?

Sepsis është një reagim kërcënues për jetën ndaj një infeksioni. Shenjat e mundshme janë:

- e folur e përçartë, konfuzion ose përgjumje
- dridhje ektreme
- mos bërje urine në një ditë
- vështirësi të madhe frymëmarrjeje
- ndjenjë sikur do vdesësh
- lëkura me njolla ose e çngjyrosur.

Telefononi menjëherë 999 nëse ju ose të tjerët keni shenja të sepsis