TARGET
Keep Antibiotics Working

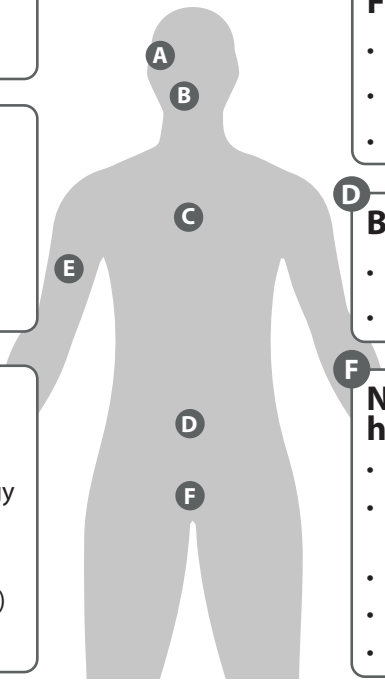
Mi a teendőm közönséges fertőzés esetén?

Ez a szórólap 16 éven felülieknek készült

1. Mik a közönséges fertőzés tünetei?

A Szem
- Sűrű szemváladék

B Fül, orr és torok
- Fájdalom és érzékenység
- Orrfolyás
- Duzzadt mandula



C Mellkas
- Köhögés
- Légszomj
- Sárga vagy zöld nyák

D Bélrendszer
- Hányás
- Hasmenés

E Bőr
- Fertőzött hólyagok
- Sebkörnyéki bőrpír vagy duzzanat
- Lábgomba (viszkető kiütés a lábujjak között)

F Nemi szervek és húgyutak
- Vizeléskor fájdalom
- A szokásosnál gyakoribb vizelés éjszaka
- Zavaros vizelet
- Váladék
- Alhasi fájdalom

2. Mi a teendőm, ha úgy vélem, koronavírusossal (Covid-19) fertőződtem meg?

A Covid-19-fertőzésre utalhatnak az alábbi általános tünetek:

- ízlelés- vagy szaglásvesztés, megváltozott íz- és szagérzékelés;
- magas láz, illetve;
- előzmény nélküli, állandó köhögés.

Covid-19-cel kapcsolatos további tanácsokért látogasson el a **www.gov.uk/coronavirus** címre, vagy hívja a körzeti orvosi segítő vonalat (lásd a szórólap hátán).

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. Mi a teendőm közönséges fertőzés esetén?

Pihenjen sokat, amíg nem javul a közérzete.

Vegyen be fájdalomcsillapítót amennyiben szükségét érzi (feltétlenül kövesse a betegtájékoztatót).

Igyon sok folyadékot (6–8 pohárnyi vagy 2 liternyi mennyiséget), hogy vizelete rendszeres és világos színű legyen.

Amennyiben **köhög**, próbáljon meg mézet fogyasztani, illetve köhögéscsillapító gyógyszert bevenni. Amennyiben **torokfájása van**, próbáljon meg gyógyszer jellegű torokcukorkát fogyasztani és fájdalomcsillapítót bevenni.

Csillapítsa a **szemfertőzést** tiszta, meleg vagy hideg borogatással.

Amennyiben **külsőfül-gyulladása van,** ápolja helyileg hővel (meleg borogatás).

4. Mennyi ideig tarthat a fertőzésem?

Köhögés	Torokfájdalom vagy fülfájás	Általános	Norovírus-fertőzés	Más fertőzés
21 nap	7–8 nap	14 nap	2–3 nap	14–21 nap

Hívja körzeti orvosát, amennyiben rosszabbodnak a tünetei,, vagy nem érzi jobban magát a fent megadott időn belül.

Látogasson el a **www.nhs.uk** honlapra **otthoni önápolási tanácsokért,** ha közönséges fertőzésről van szó.

5. Kell-e antibiotikumot szednem ahhoz, hogy javuljon a fertőzésem?

- **Szervezetünk általában magától legyőzi** a közönséges fertőzéseket.
- Általában nincs szükség antibiotikumra, hacsak nem jelentkeznek **bakteriális** fertőzés súlyos tünetei (pl. húgyúti fertőzés); ilyen esetben kérje orvosa, gyógyszerésze tanácsát.
- Amennyiben úgy szed antibiotikumot, hogy nincs rá szüksége, saját magát és a családját is veszélyezteti.
- **Az antibiotikumokkal kapcsolatban kérjen tanácsot orvosától, gyógyszerészétől.**

További antibiotikumokkal kapcsolatos információkat a **www.antibioticguardian.com** honlapon talál.

6. Hogyan tudom megakadályozni azt, hogy másokat is megfertőzzek?

Amennyiben köhögnie vagy tüsszentenie kell:

kapja el

zsebkendővel (vagy a belső könyökével)

dobja a kukába

a használt zsebkendők kidobásával

ölje meg

a kezei mosásával

Mosson kezet legalább 20 másodpercen keresztül szappannal és vízzel, illetve kézfertőtlenítővel:

- ✓ mielőtt ételt készít és fogyaszt;
- ✓ WC használata után;
- ✓ állatok megérintése után;
- ✓ amikor otthonát elhagyja, vagy amikor hazaér.

Ne nyúljon piszkos kézzel szeméhez, orrához, szájához.

Amennyiben lehetséges, **tartson távolságot másoktól** (2 méter), különösen az Önnel egy háztartásában élő veszélyeztetett személyektől.

Ne használjon másokkal közösen olyan tárgyakat, amelyek a szájával érintkeznek, pl. evőeszközöket és fogkefét.

Ügyeljen rá, hogy Ön és családja **megkapják a kegfrissebb védőoltásokat. Minden esetben adassa be magának a téli védőoltásokat** (pl. influenza ellen), amennyiben jogosult erre.

Általános fertőzésekkel kapcsolatban **kérjen tanácsot gyógyszerészétől** személyesen vagy telefonon keresztül.

7. Milyen tünetek jelezhetnek súlyos betegséget?

Súlyos fejfájás és hányás;

Folyamatos **láz vagy hidegrázás** (38 °C feletti vagy 36 °C alatti testhőmérséklet);

Nyelési nehézségek;
Elkékülés a száj körül;

Véres köhögés;

Igen szapora vagy ritka **légzés;**

Vesefájdalom a háton, közvetlenül a bordák alatt;

Mellkasi fájdalom vagy szorító érzés;

Előzmény nélküli, **nagyon szapora vagy ritka pulzus.**

Látható **vér** a vizeletben;

Súlyos fájdalom vizeléskor, vagy gyakoribb vizelés éjszaka;

Zavaros vizelet, amely 1–2 napi folyadékfogyasztás után sem javul;

Amennyiben a fenti tünetek jelentkeznek Önnél, sürgősen forduljon körzeti orvosához, vagy vegye igénybe az alábbi regionális szolgáltatásokat.

NHS England	NHS Direct Wales	NHS Scotland	Northern Ireland
CALL 111	NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru	NHS 24 CALL 111	HSC Public Health Agency Project supported by the PHA
Amikor nem olyan sürgős,			
www.111.nhs.uk	www.111.wales.nhs.uk	www.nhs24.scot	Vegye fel a kapcsolatot a körzeti orvosi rendelővel

Ezek a szolgálatok szükség esetén bizalmas tolmáccsal állnak az Ön rendelkezésére.

8. Mit tegyek, ha vérmérgezésre utaló jeleket tapasztalok?

A vérmérgezés (szepszis) egy olyan életveszélyes reakció, amellyel a szervezet valamilyen fertőzésre reagál. Lehetséges tünetei:

- sz: Kásás beszéd, zavartság, álmosság;
- e: Súlyos hidegrázás;
- p: Vizeletürítés elmaradása egy teljes napig;
- sz: Súlyos légszomj;
- i: Intenzív halálfélelem;
- s: Vörös foltok, elszíneződések a bőrön.

Ha Ön vagy más személy vérmérgezésre utaló tüneteket tapasztal, hívja haladéktalanul a 999-et.