TARGET
Keep Antibiotics Working

Jak postępować w razie typowej infekcji?

Ulotka dla osób w wieku od 16 lat

1. Jakie są objawy typowej infekcji?

A Oczy

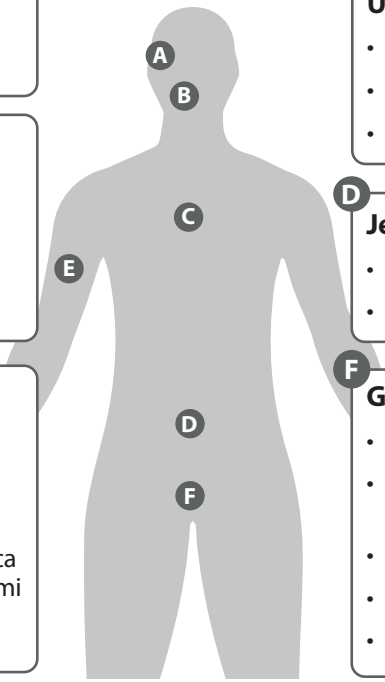
- Ropienie oczu / Lepkie powieki

B Uszy, nos i gardło

- Ból
- Katar
- Obrzęk migdałków

C Klatka piersiowa

- Kaszel
- Zadyszka
- Zielony lub żółty śluz



D Jelita

- Wymioty
- Biegunka

E Skóra

- Zakażone pęcherze
- Zaczerwienienie lub obrzęk w okolicy rany
- Grzybica stóp (swędząca wysypka między palcami nóg)

F Genitalia i układ moczowy

- Ból przy oddawaniu moczu
- Częstsze niż zwykle oddawanie moczu w nocy
- Mętny mocz
- Wydzielina / upławy
- Ból podbrzusza

2. Co robić w razie podejrzenia zakażenia koronawirusem (Covid-19)?

Typowe objawy Covid-19, na które należy zwrócić uwagę, to:

- utrata bądź zaburzenia węchu lub smaku
- wysoka temperatura oraz
- nowy uporczywy kaszel.

Dalsze porady dotyczące Covid-19 można znaleźć na stronie internetowej **www.gov.uk/coronavirus** lub dzwoniąc pod numer regionalnej infolinii medycznej (informacje na odwrocie ulotki).

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. Jak leczyć typową infekcję?

Odpoczywać dopóki stan zdrowia nie ulegnie poprawie.

Stosować środki przeciwbólowe jeżeli jest to konieczne (zawsze należy przestrzegać zaleceń na opakowaniu).

Pić dużą ilość płynów (6 do 8 szklanek, czyli ok. 2 litry), aby regularnie oddawać mocz w jasnym kolorze.

W przypadku **kaszlu** można stosować miód lub lekarstwo na kaszel. W razie **bólu gardła** można stosować środki medyczne w postaci pastylek do ssania oraz środki przeciwbólowe.

W przypadku **zakażenia oka** należy oczyścić je ciepłą lub zimną, czystą, wilgotną ściereczką.

W razie **zapalenia ucha zewnętrznego** można ogrzewać z zewnątrz (na przykład przykładając ogrzaną miękką ściereczkę).

4. Jak długo może trwać infekcja?

Kaszel	Ból gardła lub ból ucha	Przeziębienie	Norowirus (tzw. grypa żołądkowa lub jelitowa)	Zapalenie zatok
21 dni	od 7 do 8 dni	14 dni	od 2 do 3 dni	od 14 do 21 dni

Jeżeli objawy się nasilają lub jeżeli nie mijają w czasie podanym powyżej, **należy skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu.**

Porady dotyczące samodzielnej opieki w razie typowej infekcji można znaleźć na stronie internetowej **www.nhs.uk**

5. Czy do leczenia infekcji konieczne są antybiotyki?

- **W normalnych okolicznościach organizm jest w stanie zwalczyć** samodzielnie typową infekcję.
- Stosowanie antybiotyków nie jest zazwyczaj konieczne, z wyjątkiem wystąpienia poważnych objawów infekcji **bakteryjnej** (na przykład zakażenia dróg moczowych). W tych przypadkach można uzyskać poradę od pracownika ochrony zdrowia.
- Zażywanie antybiotyków, gdy nie są konieczne, stanowi ryzyko dla pacjenta i jego rodziny.
- Należy przestrzegać **porad pracowników ochrony zdrowia dotyczących antybiotyków.**

Więcej informacji na temat antybiotyków można znaleźć na stronie **www.antibioticguardian.com**

6. Czy można powstrzymać rozprzestrzenianie się zakażenia?

Podczas kaszlu lub kichania:

zasłoń twarz chusteczką higieniczną (lub wewnętrzną stroną łokcia)

wyrzuć do kosza wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza

pozbądź się wirusa myjąc ręce

Należy regularnie myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub używać środka odkażającego:

- przed przygotowywaniem posiłków i przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- po dotykaniu zwierząt
- przed wyjściem oraz po przybyciu do domu

Unikać dotykania oczu, nosa i ust nieumytymi dłońmi.

W razie możliwości **zachowywać odległość od innych osób** (2 metry), szczególnie od osób z grupy podwyższonego ryzyka w danym gospodarstwie domowym.

Nie należy używać wspólnie z innymi osobami przedmiotów, które wchodzą w kontakt z ustami, np. sztućców i szczoteczek do zębów.

Poddawać się szczepieniom zgodnie z zalecanym harmonogramem (dotyczy to osób dorosłych i dzieci). **Poddawać się szczepieniom w sezonie zimowym** (np. przeciwko grypie), jeżeli są oferowane danej grupie pacjentów.

W celu uzyskania **dalszych informacji na temat typowych infekcji można zadzwonić do apteki lub odwiedzić ją**

7. Na jakie objawy poważnych chorób należy zwrócić uwagę?

Silny ból głowy i wymioty

Utrzymująca się **gorączka lub dreszcze** (temperatura ciała wyższa niż 38°C lub niższa niż 36°C)

Utrudnione **przełykanie**

Siność wokół ust

Kaszel **z krwią**

Przyśpieszony lub spowolniony **oddech**

Ból nerek w okolicy pleców pod żebrami

Ból lub ucisk **w klatce piersiowej**

Znacznie przyśpieszony lub spowolniony puls – jako nowy **objaw**

Krew widoczna w moczu

Silny ból przy oddawaniu moczu lub częstsze oddawanie moczu w nocy

Mętny mocz – objawy nie poprawiają się w ciągu 1-2 dni przy podawaniu płynów

W razie wystąpienia powyższych objawów należy natychmiast zawiadomić lekarza pierwszego kontaktu lub skorzystać z następujących usług dostępnych w miejscu zamieszkania pacjenta.

NHS Anglia	NHS Direct Walia	NHS Szkocja	Irlandia Północna
CALL 111 Jeżeli objawy nie są silne i nie wymagają kontaktu z linią 999	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	Należy skontaktować się z przychodnią lekarza pierwszego kontaktu

W razie potrzeby można uzyskać poufną usługę tłumaczeniową.

8. Co zrobić w razie podejrzenia objawów posocznicy (sepsy)?

Posocznica (sepsa) to reakcja organizmu na infekcję, która może stanowić zagrożenie życia. Możliwe objawy sepsy to:

- niewyraźna mowa, dezorientacja, senność
- wyjątkowo silne dreszcze
- skąpomocz (nieoddawanie moczu przez całą dobę)
- znacznie utrudnione oddychanie
- pacjentowi wydaje się, że umiera
- wysypka lub plamy na skórze

W razie wystąpienia objawów posocznicy (sepsy) należy natychmiast zadzwonić pod numer 999.