TARGET
Keep Antibiotics Working

Cum pot gestiona o infecție frecventă?

O broșură pentru adulții cu vârsta de 16 ani și peste

1. Care sunt simptomele unei infecții obișnuite?

A Ochii

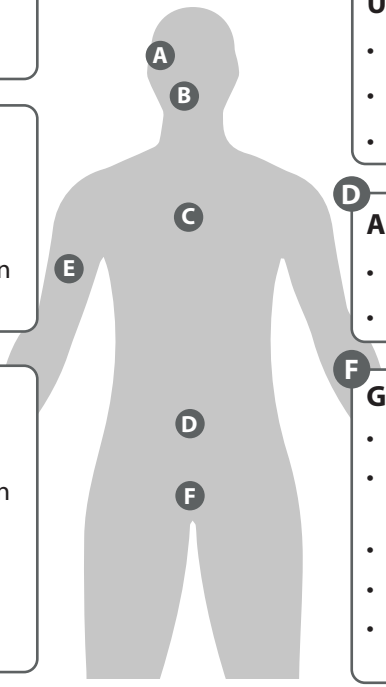
- Ochii lipicioși

B Urechi, nas și gât

- Durere sau sensibilitate
- Vă curge nasul
- Amigdale umflate

C Piept

- Tusea
- Dificultăți respiratorii
- Mucus verde sau galben



D Abdomen

- Vomă
- Diaree

E Piele

- Băşici infectate
- Roşeaţă sau umflături în jurul unei răni
- Piciorul atletului (o erupţie cu mâncărime între degete)

F Genital și urinar

- Durere la urinare
- Urinați mai des decât de obicei pe timpul nopții
- Urina tulbure
- Secreții
- Durere la partea inferioară a abdomenului

2. Ce se întâmplă dacă cred că am coronavirus (Covid-19)?

Simptomele frecvente ale Covid-19 care trebuie avute în vedere sunt:

- o pierdere sau o modificare a simțului mirosului sau a gustului
- temperatură ridicată, și
- tuse nouă, continuă

Pentru mai multe sfaturi despre Covid-19 accesați **www.gov.uk/coronavirus** sau sunați la linia de asistență medicală regională (a se vedea reversul broșurii).

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. Cum pot trata o infecție obișnuită?

Odihniți-vă cât de mult puteți până când vă veți simți mai bine.

Luați analgezice dacă trebuie (asigurați-vă că urmați instrucțiunile).

Consumați suficiente lichide (6 până la 8 pahare sau 2 litri), astfel încât să urinați în mod regulat iar urina să aibă culoare galbenă.

Pentru **tuse**, încercați miere și medicamente pentru tuse. Pentru **dureri în gât**, încercați să luați pastile și analgezice.

Calmați **infecțiile oculare** cu o compresie curată umedă sau rece.

Pentru o **infecție la partea exterioară a urechii,** aplicați căldură local (cum ar fi o compresie caldă).

4. Cât timp ar putea dura infecția mea?

Tusea	Durerea în gât sau durerea de ureche	Răceală obișnuită	Norovirus (vărsături de iarnă)	Infecție a sinusului
21 zile	7 până la 8 zile	14 zile	2 până la 3 zile	14 până la 21 zile

Contactați Medicul dumneavoastră de Familie dacă simptomele dumneavoastră se agravează sau dacă nu vă simtiți mai bine în intervalele de timp de mai sus.

Accesați **www.nhs.uk** pentru **sfaturi de îngrijire personală** cu privire la infecțiile frecvente.

5 Voi avea nevoie de antibiotice pentru ca infecția să se vindece mai repede?

- **Corpul dumneavoastră poate combate în mod normal** infecțiile obișnuite.
- Nu aveți nevoie de antibiotice, de obicei, cu excepția cazului în care simptomele unei infecții **bacteriene** (cum ar fi o infecție urinară) sunt severe - un profesionist din domeniul sănătății vă poate sfătui în acest sens.
- Să luați antibiotice atunci când nu este nevoie să luați vă pune pe dumneavoastră și familia dumneavoastră în pericol.
- Urmați **sfatul profesioniștilor din domeniul sănătății cu privire la antibiotice.**

Aflați mai multe despre antibiotice la **www.antibioticguardian.com**

6 Cum pot opri răspândirea infecției?

Dacă trebuie să tușiți sau să strănutați:

prindeți-l cu un șervețel (sau la partea interioară a cotului)

aruncați-l la coșul de gunoi aruncați șervețele folosite

distrugeți-l să vă spălați pe mâini

Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau cu gel dezinfectant – faceți acest lucru cel puțin 20 de secunde.

- înainte de a pregăti sau a servi mâncarea
- după ce ați folosit toaleta
- după ce ați atins animale de companie sau animale
- la plecare și sosire acasă

Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile murdare.

Dacă este posibil, **mențineți distanța față de alte persoane** (2 metri sau 6 picioare), în special față de persoanele vulnerabile din gospodăria dumneavoastră.

Nu folosiți aceleași obiecte care intră în contact cu gura, cum ar fi tacâmurile și periuțele de dinți.

Să fiți cu vaccinările la zi **dumneavoastră și familia dumneavoastră. Întodeauna să vă faceți vaccinurile de iarnă** (cum ar fi vaccinul antigripal), dacă sunteți eligibil.

Vizitați sau sunați la farmacie **pentru sfaturi suplimentare** cu privire la infecțiile obișnuite

7 De care simptome de boală gravă ar trebui să am grijă?

Durere de cap severă și stare de vomă

Febra **continuă sau frisoane** (temperatură peste 38 ° C sau mai mică de 36 ° C)

Nu puteți **înghiți**

Vă învinețiți în jurul gurii

Tuse **cu sânge**

Respirație mai rapidă sau mai lentă decât de obicei

Dureri de rinichi in spate, chiar sub coaste

Durere în piept sau senzația de apăsare

Puls nou foarte rapid sau lent

Urina murdară sau **sânge** vizibil în urină

Durere severă la urinare, sau urinați mai mult pe timpul nopții

Urină tulbure nu se ameliorează în 1 până la 2 zile cu lichide

Dacă aveți simptomele de mai sus, contactați medicul de familie urgent sau utilizați următoarele servicii pentru regiunea dumneavoastră.

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
Când nu este le fel de urgent ca 999			Contactați policlinica Medicului dumneavoastră de familie
www.111.nhs.uk	www.111.wales.nhs.uk	www.nhs24.scot	

Aceste servicii pot oferi un interpret confidențial dacă aveți nevoie de unul.

8 Ce se întâmplă dacă suspectez semne de septicemie?

Septicemie este o reacție care pune viața în pericol la o infecție. Semnele posibile sunt:

- tulburări de vorbire, confuzie sau somnolență
- tremurat extrem
- nu urinați într-o zi
- dispnee gravă
- simțiți că nu mai puteți
- pielea pătată sau decolorată.

Sunați imediat la 999 dacă dumneavoastră sau alte persoane aveți semne de septicemie