



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

B Veshët, hunda dhe fyti

- Dhimbje ose lëndim
- Hundë që kullojnë
- Bajame të fryra

C Gjoksi

- Kollitja
- Gulçim
- Mukus jeshil ose i verdhë

D ZorraL

- Të vjella
- Diarre

E Lëkura

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

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).

3. Si mund të trajtoj një infektion 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 shurupë 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 **infektion të veshit të jashtëm**, aplikoni nxehtësinë lokale (siç është një fanellë e ngrohtë).

4. Sa kohë mund të zgjasë infeksioni im?

Kollitja



21 ditë

**Dhimbje fyti
ose dhimbje
veshi**



7 deri në 8
ditë

Ftohje



14 ditë

Norovirusi (të
vjella dimërore)



2 deri në 3
ditë

**Infektion
tjetër**



14 deri në 21
ditë

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

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 façoletë (ose bërrylin tuaj të brendshëm)

Hidheni në kosh



hidhni façoletat 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 preken 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**



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



Probleme **me gëlltitjen**
Kthimi në ngjyrë blu rreth gojës



Kollitje **me gjak**



Frymëmarrje më shpejt ose më ngadalë se zakonisht



Dhimbje në veshka në shpinë vetëm nën brinjët tuaja



Dhimbje në gjoks ose ngushtim në gjoks
Puls i ri shumë i shpejtë ose i ngadalë



Gjak i dukshëm në urine
Dhimbje e fortë gjatë urinës, 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



Kur është më pak

www.111.nhs.uk

NHS direkt Uells



www.111.wales.nhs.uk

NHS Skoci



www.nhs24.scot

Irlanda e Veriut



Project supported by the PHA

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 ekstreme
- 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