

# كيف يمكنني ان أعالج الالتهابات العامة؟

## كثير لمن يبلغون من العمر 16 عامًا أو أكثر

### 1. ما هي أعراض الالتهاب العام؟

#### ب الأذنان والأنف والحنجرة

- ألم او طراوة
- أنف مسيل
- لوز متورمة

#### ث الأمعاء

- التقيؤ
- الإسهال

#### ح الأعضاء التناسلية والبولية

- ألم عند التبول
- التبول أكثر من المعتاد بالليل
- البول العكر
- الخراج
- ألم في أسفل بطنك

#### أ العيون

- عيون ديقة

#### ت الصدر

- السعال
- قصر النفس
- مخاط أخضر أو أصفر

#### ج البشرة

- البثورات الملتهبة
- إحمرار او تورم حول جرح
- التهاب القدم (طفح حاك بين أصابع القدم)

## 2. لو اعتقدت بأنني مصاب بفيروس الكورونا (كوفيد-19)؟

الأعراض الشائعة لكوفيد-19- التي يجب الانتباه لها هي:

- فقدان أو تغيير حاسة الشم أو الذوق لديك
- ارتفاع بالحرارة
- سعال جديد ومستمر

للمزيد من النصائح حول كوفيد-19، راجع [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) أو اتصل مع خط المساعدة المحلي (راجع ظهر الكتيب).

### 3. كيف يمكنني ان أعالج الالتهابات العامة؟



احصل على قسط كافٍ من الراحة حتى تشعر بتحسن.



تناول مسكن الألم اذا اضطررت (تأكد أن تتبع التعليمات).



اشرب الكثير من السوائل (ما بين 6-8 كاسات او لترين) حتى يصبح بولك فاتح اللون بانتظام.



بالنسبة للسعال، جرب العسل ودواء السعال. بالنسبة للحلق المتهب، جرب الحبوب المداواة ومسكن الألم.



خفف التهاب العيون بقماش نظيف بارد او دافئ مبلل.



بالنسبة لالتهاب الأذن، باستخدام حرارة موضعية (مثل قماش دافئ)

### 4. كم سيدوم الالتهاب؟

السعال التهاب الحلق أو الأذن حالات البرد الشائع القيء (التقيؤ الشتائي) الجيوب الأنفية التهاب



14 الى 21 يوما



2 إلى 3 أيام.



14 يوما



تستمر عادة لمدة تصل من 7 إلى 8 أيام.



21 يوما

اتصل مع طبيبك اذا تساءت أعراضك أو إذا لم تتحسن وفقا للزمن أعلاه.

## 5. هل سيحتاج الالتهاب للمضادات الحيوية لتحسن؟

- يستطيع جسمك ان يكافح الالتهابات الشائعة لوحده.
- لا تحتاج عادة للمضادات الحيوية، إلا اذا كانت أعراض الالتهاب البكتيري (مثل التهاب المسالك البولية) شديدة - يمكن لمختبر صحة ان يرشدك حول هذا.
- إن تناول المضادات الحيوية عندما لا تكون في حاجة لها يعرضك أنت وعائلتك للخطر.
- اتبع نصيحة المختبر الصحي حول المضادات الحيوية.

أعرف المزيد عن المضادات الحيوية في [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com)



## 6. كيف يمكنني أن أمنع انتشار الالتهاب؟

إذا كنت بحاجة للسعال أو العطس:



اغسل يديك بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين:

- ✓ قبل إعداد او تناول الطعام
- ✓ بعد لمس الحيوانات
- ✓ وبعد استخدام المراحيض
- ✓ بعد ترك البيت والعودة له

تجنب لمس عيونك او انفك أو فمك بأيدي غير معقمة.  
إذا أمكن، ابتعد عن الآخرين (متريين أو 6 أقدام)، وخاصة هؤلاء المعرضون في عائلتك.



لا تشارك المواد التي تتلامس معها بفمك، مثل أدوات الطعام وفرشاة الأسنان.



أبق نفسك وعائلتك حديثي التطعيم. دائما أحصل على التطعيمات الشتوية (مثل الإنفلونزا) اذا كنت تتأهل لها.



راجع او اتصل مع صيدلية للحصول على نصيحة إضافية حول الالتهابات الشائعة

## 7. ما أعراض الأمراض الجسيمة التي يجب أن أتبته لها؟

استمرار حمى أو قشعريرة (حرارة فوق 38 مئوية أو أقل من 36 مئوية)



صداع شديد وتقيؤ



سعال دم



مشاكل في البلع  
الإزرقاق حول الفم



ألم في الكلى عند ظهرهك تحت الأضلاع



التنفس بسرعة أو أبطأ من العادي



ظهور دم في البول  
ألم شديد عند التبول، أو التبول أكثر بالليل.  
بول عكر ولم يتحسن في 1 إلى 2 أيام مع شرب السوائل.



ألم بالصدر أو تضيق  
نبض سريع أو بطيء جديد .



إذا كان عندك الأعراض أعلاه، اتصل مع طبيبك بعجلة  
أو استخدم الخدمات التالية في منطقتك.

شمال إيرلندا

**HSC** Public Health  
Agency

Project supported by the PHA

اتصل بعيادة طبيبك

خدمة الصحة الوطنية في

**NHS**  
**24**  
CALL 111

[www.nhs24.scot](http://www.nhs24.scot)

خدمة الصحة الوطنية المباشرة  
في ويلز

**NHS Direct Wales**  
**0845 46 47**  
Galw **TECHYD** Cymru

[www.111.wales.nhs.uk](http://www.111.wales.nhs.uk)

خدمة الصحة الوطنية في  
إنجلترا

**CALL**  
**111**

عندما يكون أقل عجلة من 999

[www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

يمكن لهذه الخدمات أن توفر مترجما إذا احتجت.

## 8 لو شككت بأعراض الخمج؟

الخمج هو تفاعل للالتهاب مخطر بالحياة. هناك أربع نتائج محتملة:

- النطق المدغم، والارباك أو النعس
- الرجف الشديد
- عدم التبول طوال اليوم
- قصر النفس الشديد
- تشعر بالاحتضار
- تكون البشرة مبقعة أو مشوهة

اتصل مع 999 فوراً إذا أبدت أنت أو غيرك أعراض الخمج