TARGET
Keep Antibiotics Working

সাধারণ সংক্রমণগুলোকে আমি কীভাবে মোকাবেলা করবো?

16 বছর অথবা তার চেয়ে বেশি বয়সী প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য একটি লিফলেট

1. সাধারণ সংক্রমণ-এর উপসর্গগুলো কী কী?

A চোখ

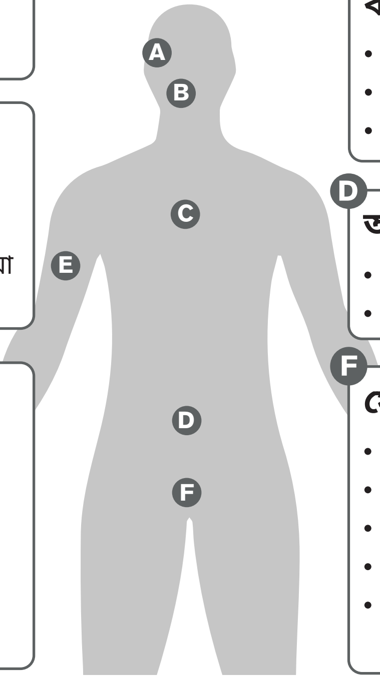
- চোখ উঠা

C বুক

- কাশি
- শ্বাসপ্রশ্বাসে অসুবিধা
- সবুজ বা হলুদ বর্ণের শ্লেষ্মা

E ত্বক

- সংক্রমিত ফোসকা
- ক্ষতের আশেপাশে লাল হয়ে যাওয়া বা ফোলা
- অ্যাথলিটস ফুট (পায়ের আঙ্গুলের মাঝখানে চুলকানিযুক্ত ফুসকুড়ি)



B কান, নাক ও গলা

- ব্যথা বা যন্ত্রণা
- সর্দি
- ফুলে যাওয়া টনসিল

D অন্ত্র

- বমি হওয়া
- ডায়রিয়া

F যৌনাঙ্গ ও প্রসাবসম্বন্ধীয়

- প্রসাবের সময় যন্ত্রণা
- রাতের বেলায় ঘন ঘন প্রসাব
- ঘোলা প্রসাব
- স্রাব
- তলপেটে ব্যথা

2. আমি করোনাভাইরাসে (কোভিড-19) আক্রান্ত হয়েছি এমনটি মনে হলে কী হবে?

কোভিড-19 এর সাধারণ উপসর্গ যেগুলোর প্রতি নজর দিতে হবেঃ

- স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া
- তীব্র জ্বর এবং
- নতুনভাবে হওয়া একটানা কাশি

কোভিড-19 এর ব্যাপারে আরও পরামর্শের জন্য **www.gov.uk/coronavirus** এ ভিজিট করুন বা আপনার আঞ্চলিক মেডিক্যাল হেল্প লাইনে ফোন করুন (লিফলেটের পিছনে দেখুন)।

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies.
Version: 1.1. Published: Nov 2020. Review date: Nov 2023.

3. সাধারণ একটি সংক্রমণের চিকিৎসা আমি কীভাবে করতে পারি?

আপনি সুস্থ হওয়া বোধ করা না পর্যন্ত পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন।

ব্যথানাশক ঔষধ নিন (নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করা নিশ্চিত করবেন)।

প্রচুর পরিমাণ তরল খান (6 থেকে 8টি ড্রিঙ্ক, বা 2 লিটার) যাতে করে সবসময় আপনার বিবর্ণ প্রসাব হয়।

কাশির জন্য মধু ও কাশির ঔষধ খেয়ে দেখতে পারেন। **গলা ব্যথার** জন্য মেডিকেটেড লজেন্স এবং ব্যথা নাশক ঔষধ খান।

চোখের সংক্রমণ নাষ করার জন্য একটি উষ্ণ পরিষ্কার বা ঠাণ্ডা ভেজা ফ্লানেল ব্যবহার করুন।

কানের বহির্ভাগে সংক্রমণের জন্য স্থানীয়ভাবে উপলভ্য হিট ব্যবহার করুন (যেমন একটি উষ্ণ ফ্লানেল)।

4. আমার সংক্রমণ কতদিন থাকতে পারে?

কাশি	**গলা ব্যথা বা কানে ব্যথা**	**সাধারণ**	**নরোভাইরাস** (শীতকালে বমি)	**অন্যান্য সংক্রমণ**
21 দিন	7 থেকে 8 দিন	14 দিন	2 থেকে 3 দিন	14 থেকে 21 দিন

আপনার লক্ষণগুলো আরও খারাপ হতে থাকলে বা উপরোক্ত সময়ের মধ্যে আপনি ভালো না হলে **আপনার জিপির সাথে** যোগাযোগ করুন।

সাধারণ সংক্রমণের ব্যাপারে **নিজের যত্ন নিজে** নেবার পরামর্শের জন্য **www.nhs.uk** ভিজিট করুন।

5. সংক্রমণ থেকে সেরে উঠতে আমার কী অ্যান্টিবায়োটিকের দরকার হবে?

- আপনার **শরীর সাধারণত নিজেই সাধারণ সংক্রমণগুলোর মোকাবেলা করে সেরে উঠতে** পারে।
- সাধারণত আপনার অ্যান্টিবায়োটিকের দরকার নেই যদি না **ব্যাকটেরিয়াজনিত** সংক্রমণের (যেমন প্রসাবে সংক্রমণ) উপসর্গগুলো মারাত্মক ধরণের হয় – একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী পেশাজীবী এ ব্যাপারে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।
- দরকার না হলে অ্যান্টিবায়োটিক খেলে তা আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দিবে।
- অ্যান্টিবায়োটিকের ব্যাপারে আপনার **স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী পেশাজীবীদের পরামর্শ মেনে চলুন।**

www.antibioticguardian.com থেকে অ্যান্টিবায়োটিক সম্পর্কে আরও জানুন

6. আমি আমার সংক্রমণের বিস্তার কিভাবে রোধ করতে পারি?

আপনার যদি কাশি পায় বা হাঁচি আসেঃ

এটিকে আটকান

একটি টিস্যু দিয়ে (বা কনুইয়ের ভাঁজে)

বিনে ফেলে দিন

ব্যবহৃত টিস্যুগুলোকে ফেলে দিন

ধ্বংস করুন

নিজের হাত ধোয়ার মাধ্যমে

সাবান ও পানি দিয়ে নিয়মিত কমপক্ষে 20 সেকেন্ড পর্যন্ত আপনার হাত ধুয়ে নিন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুনঃ

- ✓ খাবার প্রস্তুত ও খাওয়ার পূর্বে
- ✓ টয়লেট ব্যবহার করার পর
- ✓ পোষা প্রাণী বা জীবজন্তুর শরীর স্পর্শ করার পর
- ✓ বাসা থেকে বের হওয়া ও ফিরে আসার সময়

অপরিষ্কার হাত দিয়ে আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ এড়িয়ে চলুন। সম্ভব হলে **অন্যদের থেকে একটি দূরত্ব বজায় রাখুন**(2 মিটার বা 6 ফিট), বিশেষকরে আপনার বাসায় ঝুঁকিতে থাকা লোকজন থেকে।

আপনার মুখের সংস্পর্শে আসতে পারে এমন কোন জিনিষপত্র ভাগাভাগি করবেন না যেমন থালা বাসন পাত্র ও টুথব্রাশ।

টিকা গ্রহণের মাধ্যমে আপনি নিজে ও আপনার **পরিবারকে হালনাগাদ রাখুন। আপনি শীতকালীন ভ্যাক্সিন**(যেমন ফ্লুর ভ্যাক্সিন) পাবার যোগ্য হলে সবসময় সেটি নিন।

সাধারণ সংক্রমণের ব্যাপারে **আরও পরামর্শ পেতে ফার্মেসীতে** যান বা কল করুন।

7. মারাত্মক অসুস্থতার কোন কোন লক্ষণগুলোর প্রতি আমাকে খেয়াল রাখতে হবে?

মারাত্মক মাথা ব্যথা ও বমি

অব্যাহত **জ্বর বা ঠাণ্ডা** (38 ডিগ্রীর উপরে তাপমাত্রা) বা 36 ডিগ্রীর কম তাপমাত্রা)

গিলতে অসুবিধা

মুখের আশে পাশে নীল বর্ণ ধারণ করা

কাশির সঙ্গে **রক্ত আসা**

শ্বাস গ্রহণ দ্রুত বা স্বাভাবিকের চেয়ে ধীরে

কিডনির ব্যথাআপনার পেছনের দিকে পাঁজরের হাড়ের ঠিক নিচে

বুকে ব্যথা বা বুকে চাপ অনুভব করা

নতুন দেখতে পাওয়া **ধমনীর স্পন্দন খুব দ্রুত বা ধীরে হওয়া**

প্রসাবে **রক্ত** দেখতে পাওয়া

প্রসাবে **মারাত্মক ব্যথা** বা রাতের বেলায় ঘন ঘন প্রসাব হওয়া

ঘোলা প্রসাব তরল খাবার পরেও 1 থেকে 2 দিনের মধ্যে কোন উন্নতি না হলে

আপনার ক্ষেত্রে যদি উপরোক্ত উপসর্গসমূহ দেখা যায় তাহলে জরুরী ভিত্তিতে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন বা আপনার অঞ্চলে নিম্নোক্ত পরিষেবাগুলো ব্যবহার করুন।

এনএইচএস ইংল্যান্ড	এনএইচএস ডাইরেক্ট ওয়েলস	এনএইচএস স্কটল্যান্ড	নর্দাণ আয়ারল্যান্ড
CALL 111 যখন 999-এর চেয়ে	NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru	NHS 24 CALL 111	HSC Public Health Agency Project supported by the PHA আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন
www.111.nhs.uk	www.111.wales.nhs.uk	www.nhs24.scot	

যদি আপনার দরকার হয় তাহলে গোপনীয়তা বজায় রেখে এই পরিষেবাটি আপনার জন্য একজন ইন্টারপ্রেটারের বন্দোবস্ত করতে পারে।

8. সেপসিসের উপসর্গ হতে পারে এমন সন্দেহ হলে আমার করণীয় কি?

সেপসিস হল একটি সংক্রমণের জীবনঘাতি প্রতিক্রিয়া। সম্ভাব্য কিছু লক্ষণ হলো:

- কথা জড়িয়ে যাওয়া, বিভ্রান্তিতে থাকা বা তন্দ্রালু ভাব
- প্রচণ্ড কাঁপুনি
- পুরো দিনের মধ্যে একবারও প্রসাব না হওয়া
- প্রচণ্ড শ্বাসকষ্ট
- এমন মনে হওয়া যে আপনি মারা যাচ্ছেন
- ত্বকের রঙ পরিবর্তন হওয়া বা দাগ পড়া।

আপনার নিজের বা অন্য কারো সেপসিসের লক্ষণ দেখা গেলে অনতিবিলম্বে 999 নম্বরে কল করুন