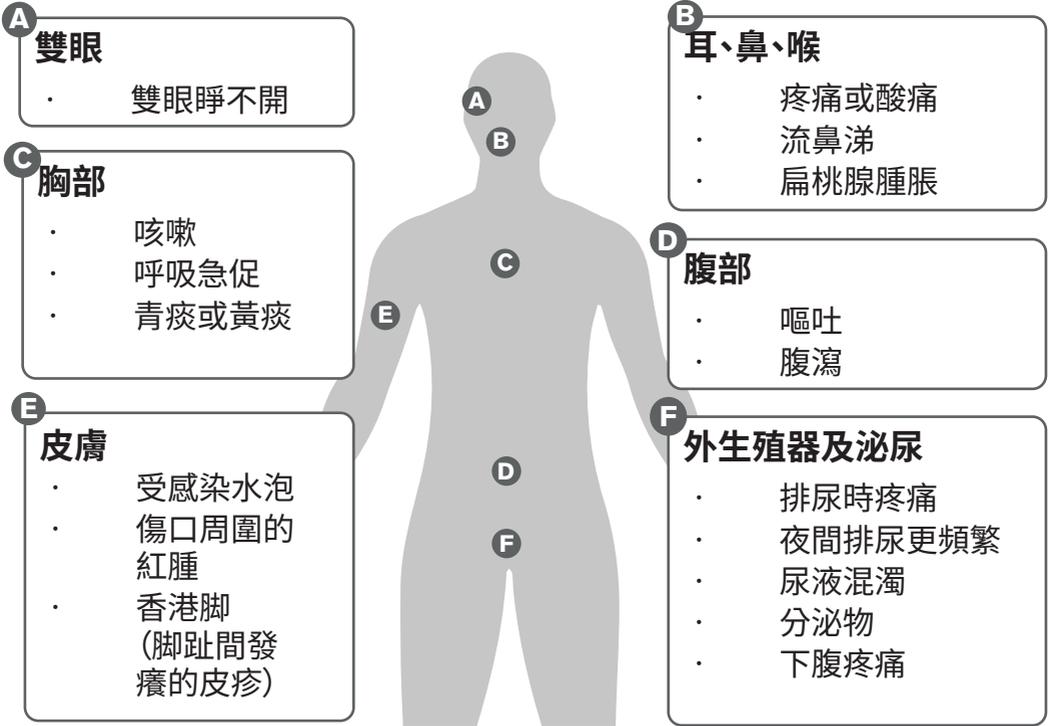


我該如何處理 常見感染？

年滿16歲及以上成人手冊

1. 常見感染的病徵有什麼？



2. 我認爲我感染了新冠病毒 (Covid-19)，該怎麼辦？

要注意的Covid-19常見病徵有：

- 您的味覺或嗅覺喪失或改變
- 發高燒，以及
- 新出現的持續咳嗽。

有關Covid-19的更多建議，請瀏覽www.gov.uk/coronavirus或致電您所在地區的醫療求助熱線 (見本手冊背面)。

3.我可如何醫治常見感染？



充分的休息直到您覺得好轉。



服用止痛藥，如需要時服用（確保遵循使用說明）。



多飲水（6到8杯，或2升），以便定期排出淺色尿液。



對於咳嗽，請試一下蜜糖和止咳藥。
對於喉嚨痛，請試一下藥用潤喉糖和止痛藥。



舒緩眼部感染，請用乾淨的溫暖或冰涼濕絨布。



對於外耳感染，請使用局部熱敷（例如溫暖的絨布）。

4.感染可持續多長時間？

咳嗽

喉嚨痛或耳痛

普通感冒

諾如病毒
(冬季嘔吐症)

其它感染



21日



7至8日



14日



2至3日



14至21日

聯絡您的全科醫生，如果您的病徵正在惡化或如果您未在上述的時間內好轉。

5.我的感染需要抗生素才可以好轉嗎？

- 您的身體通常會自行抵抗常見的感染。
- 通常您不需要抗生素，除非有很嚴重細菌感染的症狀（比如尿液感染）
 - 醫護人員可以對此為您提供建議。
- 在無必要時使用抗生素會使您及您的家人承擔風險。
- 遵循您的醫護人員對使用抗生素的建議。



欲瞭解更多關於抗生素的資訊，請瀏覽
www.antibioticguardian.com

6.我可如何阻止感染擴散？

如需咳嗽或打噴嚏：

抓住病菌



用紙巾(或用您的
內手肘)遮住

丟棄病菌



丟棄用過的
紙巾

消滅病菌



勤洗手

洗手用肥皂和水洗手至少20秒或使用免洗消毒洗手液：

- ✔ 準備食物或吃飯前
- ✔ 摸過寵物或動物之後
- ✔ 如廁後
- ✔ 離家和回到家的時候



避免用不乾淨的手觸摸您的眼、口、鼻。

盡可能與人保持距離(2米或6尺)，尤其是您家裏有易受感染人士的話。



切勿共用觸碰過您嘴巴的物品，例如餐具和牙刷。



讓您及家人接種最新的疫苗。

務必接種冬季疫苗(例如流感疫苗)，如果您合資格接種。

前往或致電藥房獲取關於常見感染的更多建議

7.我應該留意哪些嚴重疾病的徵狀？



嚴重的頭痛及嘔吐



持續的發燒或發冷 (體溫高於38°C或低於36°C)



很難吞嚥
發紫嘴部周圍的皮膚



咳血



呼吸比平時更快或更慢



腎臟疼痛位於背部肋骨下方



胸痛或胸悶
新出現的很快或很慢的脈搏



尿液中有血
疼得很厲害在排尿的時候,或
夜間更頻繁排尿
尿液渾濁多飲水的1至2日內未
有改善

如果您有上述病徵,請緊急聯絡您的全科醫生
或在您所在地區使用以下服務。

NHS 英格蘭



當不至於要撥打999的
緊急情況的話

www.111.nhs.uk

NHS DIRECT 威爾士

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

www.111.wales.nhs.uk

NHS 蘇格蘭



www.nhs24.scot

北愛爾蘭

HSC Public Health
Agency

Project supported by the PHA

請聯絡您的全科醫生
診所

如需要,這些服務可提供一名保密的口譯人員。

8.如果我懷疑有敗血病跡象,該怎麼辦?

敗血病是會構成生命危險的對感染的反應。可能的跡象有:

- 口齒不清、意識模糊或嗜睡
- 極度發抖
- 一天不排尿
- 嚴重呼吸困難
- 感覺好似快要沒命
- 皮膚出現斑點或變色。

如果您或其他人有敗血病跡象,請立即撥打999