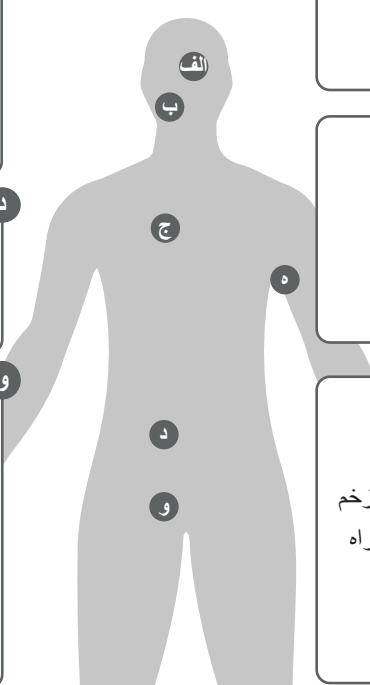


# چگونه می توانم عفونتهای شایع خود را مدیریت کنم؟

بروشور برای بزرگسالان 16 سال و بالاتر

1. علائم یک عفونت شایع کدام ها هستند؟



**الف** چشمها

- چشمهای چسبناک

**ج** قفسه سینه

- سرفه
- تنگی نفس
- مخاط سبز یا زرد رنگ

**ه** پوست

- تاوهای عفونی
- قرمزشدگی یا تورم اطراف زخم
- پای ورزشکاران (جوش همراه با خارش لابلای انگشتان پا)

**ب** گوشها، بینی و گلو

- درد یا سوزش
- آبریزش بینی
- لوزه های متورم

**د** دل و روده

- استفراغ
- اسهال

**و** اندامهای جنسی و دفع ادرار

- درد هنگام دفع ادرار
- ادرار کردن بیش از حد معمول در طول مدت شب
- رنگ کدر ادرار
- ترشحات
- درد در قسمت پایین شکم

## 2. اگر فکر کنم کروناویروس (کووید-19) دارم چه می شود؟

علائم شایع کووید-19 که باید به آنها توجه کنید عبارتند از:

- از دست دادن، یا تغییر در، حس چشایی یا بویایی
- تب، و
- سرفه مستمر که اخیراً شروع شده.

برای توصیه های بیشتر درباره کووید-19 به [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) مراجعه کنید یا با خط کمک درمانی منطقه خود تماس بگیرید (پشت بروشور را ملاحظه کنید)

### 3. چگونه می توانم یک عفونت شایع را درمان کنم؟



به خوبی استراحت کنید تا زمانی که حال شما بهتر شود.



در صورت نیاز، مسکن مصرف کنید (حتماً از دستورالعمل ها پیروی کنید).



به مقدار زیاد مایعات بنوشید (6 تا 8 مرتبه، یا 2 لیتر) تا جاییکه به طور مرتب ادرار کنید و ادرار شما کمرنگ باشد.



برای سرفه عسل و داروی سرفه مصرف کنید. برای گلودرد پاستیل دارویی و مسکن مصرف کنید.



عفونتهای چشمی را با پارچه نرم، تمیز و مرطوب گرم یا سرد آرام کنید.



برای عفونت گوش بیرونی، از گرم کردن موضعی استفاده کنید (مانند پارچه نرم و گرم).

### 4. عفونت من چه مدت ممکن است ادامه یابد؟

سینوزیت

نورو ویروس  
(استفراغ زمستانه)

سرماخوردگی  
معمولی

گلو درد یا گوش درد

سرفه



14 تا 21 روز

2 تا 3 روز

14 روز

7 تا 8 روز

21 روز

اگر علائم شما بدتر می شوند، با پزشک عمومی خود تماس بگیرید یا اگر تا زمانی که در بالا مشخص شده بهبود پیدا نکردید.

## 5. آیا عفونت من برای بهبودی نیاز به آنتی بیوتیک دارد؟

- به صورت عادی، بدن شما می تواند به تنهایی با عفونت های شایع مبارزه کند.
- شما معمولاً نیازی به آنتی بیوتیک ندارید، مگر آنکه علائم عفونت باکتریایی (مانند عفونت ادراری) شدید باشند - شخص متخصص مراقبت های بهداشتی می تواند در این زمینه به شما توصیه ارائه دهد.
- مصرف آنتی بیوتیک در شرایطی که به آن نیاز ندارید شما را در معرض خطر قرار می دهد.
- از توصیه های شخص متخصص مراقبت های بهداشتی خود در زمینه آنتی بیوتیک پیروی کنید.

در [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com) درباره آنتی بیوتیک ها اطلاعات بیشتر دریافت نمایید.



## 6. چگونه می توانم جلوی گسترش عفونت خود را بگیرم؟

اگر نیاز دارید سرفه یا عطسه کنید:

آن را بگیرید



با دستمال کاغذی (یا قسمت داخلی آرنج خود)

در سطل زباله بیاندازید



دستمال کاغذی های مصرف شده را دور بیاندازید

نابود کنید



با تمیز کردن دستهای خود

دستهای خود را تمیز کنید به مدت دست کم 20 ثانیه با آب و صابون یا ماده ضد عفونی کننده دست:

پس از دست زدن به حیوانات یا حیوانات خانگی

پیش از آماده کردن و صرف غذا

هنگام ترک منزل و وارد شدن به منزل

پس از استفاده از دستشویی

از دست زدن به چشمها، بینی و دهان خود با دست های نشسته خودداری کنید.

در صورت امکان، فاصله خود را با دیگران حفظ کنید (2 متر یا 6 فوت)، به ویژه افراد آسیب پذیر در خانوار خود.



وسایلی را که با دهان شما تماس پیدا می کنند، مانند ظروف غذاخوری و مسواک، به صورت مشترک استفاده نکنید.



واکسنهای خود و خانواده خود را به طور منظم دریافت کنید. اگر واجد شرایط هستید، همیشه واکسنهای زمستانی (مانند آنفلوآنزا) را دریافت کنید.



برای دریافت توصیه های بیشتر درباره عفونت های شایع به داروخانه مراجعه کنید یا تماس تلفنی بگیرید.

## 7. باید در مورد چه علائم بیماری شدید توجه بیشتری داشته باشیم؟

تب یا لرز مستمر (دمای بدن بالای 38 درجه یا پایینتر از 36 درجه سانتیگراد)



سردرد شدید و استفراغ



سرفه همراه با خون



مشکل در بلع  
کبودی اطراف دهان



درد کلیه در کمر، درست زیر دنده ها



تنفس سریعتر یا کندتر از معمول



خون قابل مشاهده در ادرار

درد شدید هنگام دفع ادرار، یا دفع ادرار به دفعات بیشتر در طول شب  
ادرار کدر که در 1 تا 2 روز با مایعات برطرف نشود



درد قفسه سینه یا تنگی قفسه سینه  
نبض خیلی سریع یا کند که تازه شروع شده است



اگر علائم ذکر شده در قسمت بالا را دارید، فوراً با پزشک عمومی خود تماس بگیرید یا از خدمات زیر در منطقه خود استفاده کنید.

ایرلند شمالی

**HSC** Public Health Agency  
Project supported by the PHA

با درمانگاه پزشک عمومی خود  
تماس بگیرید

NHS اسکاتلند

**NHS**  
24  
CALL 111

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

NHSDirect ولز

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

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

NHS انگلستان

CALL  
**111**

هرگاه شرایط به اندازه 999 اضطراری  
نیستند

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

این خدمات می توانند در صورت نیاز مترجمی که اطلاعات شما را محرمانه نگاه می دارد نیز فراهم نمایند.

## 8. اگر احساس کنم علائم سپتیمی را دارم باید چکار کنم؟

سپتیمی واکنشی در مقابل عفونت است که زندگی را تهدید می کند. علائم احتمالی عبارتند از:

- لکنت زبان، گجی یا خواب آلودگی
- لرز شدید
- عدم دفع ادرار در یک روز
- تنگی نفس شدید
- احساس می کنید دارید می میرید
- پوست لکه دار یا تغییر رنگ داده.

اگر شما یا فرد دیگری علائم سپتیمی را دارد بلافاصله با 999 تماس بگیرید