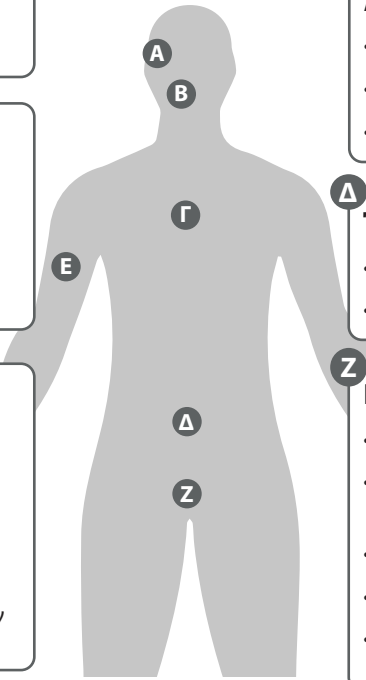


Πώς μπορώ να διαχειριστώ την κοινή μου λοίμωξη; Ένα φυλλάδιο για ενήλικες ηλικίας 16 ετών και άνω

1. Ποια είναι τα συμπτώματα μιας κοινής λοίμωξης;



A **Μάτια**

- Κολλώδη μάτια

Γ **Στήθος**

- Βήχας
- Δύσπνοια
- Πράσινη ή κίτρινη βλέννα

E **Δέρμα**

- Μολυσμένες φουσκάλες
- Ερυθρότητα ή πρήξιμο γύρω από μια πληγή
- Το πόδι του αθλητή (εξάνθημα με κνησμό ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών)

B **Αυτιά, μύτη και λαιμός**

- Πόνος ή ερεθισμός
- Καταρροή
- Διογκωμένες αμυγδαλές

Δ **Έντερο**

- Έμετος
- Διάρροια

Ζ **Γεννητικό και ουροποιητικό**

- Πόνος κατά την ούρηση
- Συχνότερη ούρηση κατά την νύχτα
- Θολά ούρα
- Έκκριση
- Πόνος στην κατώτερη κοιλιακή χώρα

2. Τι θα συμβεί αν νομίζω ότι έχω κορονοϊό (Covid-19);

Τα συνήθη συμπτώματα του Covid-19 που πρέπει να προσέξετε είναι:

- απώλεια ή αλλαγή στην αίσθηση οσμής ή γεύσης σας
- υψηλή θερμοκρασία και
- ένας νέος, συνεχής βήχας.

Για περισσότερες συμβουλές σχετικά με τον Covid-19, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.gov.uk/coronavirus ή καλέστε την περιφερειακή γραμμή ιατρικής βοήθειας (βλέπε πίσω μέρος του φυλλαδίου).

3. Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω μια κοινή λοίμωξη;



Ξεκουραστείτε αρκετά έως ότου αισθανθείτε καλύτερα.



Πάρτε παυσίπονα αν χρειάζεστε (βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε τις οδηγίες).



Πίνετε άφθονα υγρά (6 έως 8 ποτήρια υγρών ή 2 λίτρα) έτσι ώστε να ουρείτε ανοιχτόχρωμα ούρα συχνά.



Για τον βήχα, δοκιμάστε μέλι και αντιβηχικά φάρμακα. Για τον πονόλαιμο, δοκιμάστε φαρμακευτικές παστίλιες και παυσίπονα.



Καταπραΰνετε τις οφθαλμικές λοιμώξεις με ένα καθαρό, ζεστό ή κρύο υγρό πανί.



Για μια εξωτερική λοίμωξη αυτιού, εφαρμόζετε τοπικά θερμότητα (όπως με ένα ζεστό πανί).

4. Πόσο θα μπορούσε να διαρκέσει η λοίμωξή μου;

Βήχας

Πονόλαιμος ή
πόνος αυτιού

Συνηθισμένο
κρύωμα

Νοροϊός
(χειμερινός έμετος)

Ιγμορίτιδα



21 ημέρες



7 έως 8 ημέρες



14 ημέρες



2 έως 3 ημέρες



14 έως 21 ημέρες

Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας εάν τα συμπτώματά σας επιδεινώνονται ή εάν δεν δείτε βελτίωση εντός των διαστημάτων που αναφέρονται παραπάνω.

5. Η λοίμωξή μου θα χρειαστεί αντιβιοτικά για να βελτιωθεί;

- Το **σώμα σας μπορεί συνήθως να καταπολεμήσει** μόνο του τις κοινές λοιμώξεις.
- Δεν χρειάζεστε συνήθως αντιβιοτικά, εκτός και αν τα συμπτώματα μιας **βακτηριακής** λοίμωξης (όπως ουρολοίμωξη) είναι σοβαρά - ένας επαγγελματίας υγείας μπορεί να σας συμβουλευτεί σχετικά με αυτό.
- Η λήψη αντιβιοτικών όταν δεν σας χρειάζονται θέτει εσάς και την οικογένειά σας σε κίνδυνο.
- Ακολουθήστε τις **συμβουλές του επαγγελματία υγείας σας σχετικά με τα αντιβιοτικά**.



Μάθετε περισσότερα σχετικά με τα αντιβιοτικά στη διεύθυνση www.antibioticguardian.com

6. Πώς μπορώ να σταματήσω την εξάπλωση της λοίμωξής μου;

Εάν πρέπει να βήξετε ή να φτερνιστείτε:

Πιάστε το



με ένα χαρτομάντηλο (ή το εσωτερικό του αγκώνα σας)

Πετάξτε το στον κάδο απορριμμάτων



πετάξτε τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα

Σκοτώστε το



καθαρίζοντας τα χέρια σας

Καθαρίστε τα χέρια για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών:

- ✓ πριν από την προετοιμασία και κατανάλωση φαγητού
- ✓ αφού αγγίξετε κατοικίδια ή άλλα ζώα
- ✓ μετά τη χρήση της τουαλέτας
- ✓ όταν φεύγετε ή επιστρέψετε στο σπίτι σας



Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας με μη καθαρά χέρια.

Εάν είναι δυνατόν, **κρατήστε την απόστασή σας από τους άλλους** (2 μέτρα ή 6 πόδια), ιδιαίτερα τα ευάλωτα άτομα στην οικογένειά σας.



Μη μοιράζετε αντικείμενα που έρχονται σε επαφή με το στόμα σας, όπως μαχαιροπίρουνα και οδοντόβουρτσες.



Διασφαλίστε ότι εσείς και η οικογένειά σας **λαμβάνετε όλους τους συνιστώμενους εμβολιασμούς**. **Λαμβάνετε πάντα τα χειμερινά εμβόλια** (όπως αυτό της γρίπης) εάν πληροίτε τις προϋποθέσεις.

7. Ποια συμπτώματα σοβαρής ασθένειας πρέπει να προσέχω;



Έντονος πονοκέφαλος και έμετος



Συνεχιζόμενος **πυρετός ή ρίγος**
(Θερμοκρασία άνω των 38°C ή κάτω των 36°C)



Προβλήματα **κατάποσης**
Μελάνιασμα της περιοχής γύρω από το στόμα



Αιμόπτυση



Αναπνοή ταχύτερη ή βραδύτερη από ό,τι συνήθως



Νεφρικός πόνος στην πλάτη σας ακριβώς κάτω από τα πλευρά



Πόνος ή σφίξιμο στο στήθος
Νέα **ταχυκαρδία ή βραδυκαρδία**



Ορατό **αίμα** στα ούρα
Έντονος πόνος κατά την ούρηση ή αύξηση της ούρησης κατά την νύχτα
Θολά ούρα που δεν βελτιώνονται σε 1 με 2 ημέρες με υγρά

Εάν έχετε τα παραπάνω συμπτώματα, επικοινωνήστε επειγόντως με τον/την γιατρό σας ή χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες υπηρεσίες για την περιοχή σας.

NHS Αγγλία



Όταν δεν είναι αρκετά επείγον για να καλέσετε το 999

www.111.nhs.uk

NHS Direct Ουαλία



www.111.wales.nhs.uk

NHS Σκωτία



www.nhs24.scot

Βόρεια Ιρλανδία



Project supported by the PHA

Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας

Αυτές οι υπηρεσίες μπορούν να παράσχουν έναν/μια εμπιστευτικό/η διερμηνέα εάν χρειάζεστε.

8. Τι γίνεται αν υποψιάζομαι σημάδια σήψης;

Η σήψη είναι μια απειλητική για τη ζωή αντίδραση σε μια λοίμωξη. Πιθανά σημάδια είναι:

- μη κατανοητή ομιλία, σύγχυση ή υπνηλία
- έντονο ρίγος
- απουσία ούρησης όλη μέρα
- σοβαρή δύσπνοια
- αίσθημα σα να πρόκειται να πεθάνεις
- δέρμα με κηλίδες ή αποχρωματισμένο.

Καλέστε αμέσως το 999 εάν εσείς ή άλλοι έχετε σημάδια σήψης