TARGET
Keep Antibiotics Working

હું મારા સામાન્ય ચેપને કેવી રીતે સંચાલિત કરી શકું?

16 વર્ષ અથવા તેથી વધુ વયના પુખ્ત વયના લોકો માટે એક પત્રિકા

1. સામાન્ય ચેપના લક્ષણો શું છે?

એ

આંખો

- આંખો ચોંટી જવી

સી

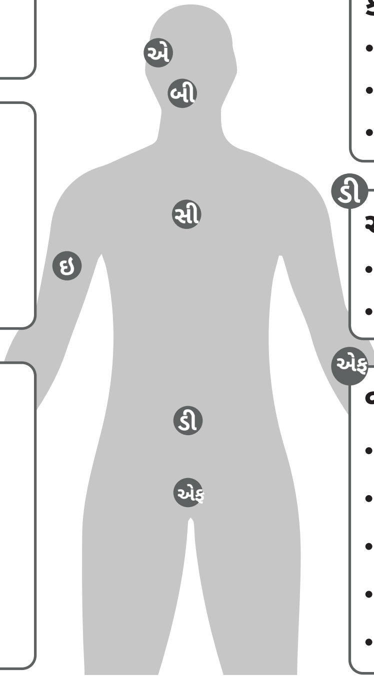
છાતી

- ખાંસી
- હાંફ ચઢવી
- લીલી અથવા પીળી લાળ

ઇ

ત્વચા

- ચેપગ્રસ્ત ફોલ્લાઓ
- જખમની આસપાસ લાલાશ અથવા સોજો
- પગની દરાજ (અંગૂઠાઓની વચ્ચે ખંજવાળવાળી ફોલ્લીઓ)



બી

કાન, નાક અને ગળું

- પીડા અથવા દુખાવો
- નાક વહેવું
- કાકડા ફૂલી જવાં

ડી

આંતરડું

- ઉલટી
- અતિસાર

એફ

જનનાંગો અને પેશાબ

- પેશાબ કરતી વખતે થતો દુખાવો
- રાત્રે વધુ વખત પેશાબ કરવો
- ડહોળું પેશાબ
- સ્રાવ
- પેટમાં નીચેના ભાગમાં દુખાવો

2. જો મને લાગતું હોય કે મને કોરોનાવાયરસ (કોવિડ-19) છે તો શું?

કોવિડ -19 ના સામાન્ય લક્ષણો એ જોવા માટે છે:

- તમારી ગંધ અથવા સ્વાદની સમજ ગુમાવવી અથવા બદલાઈ જવી
- એક ઉચ્ચ તાપમાન, અને
- નવી, સતત ઉધરસ.

કોવિડ -19 વિશે વધુ સલાહ માટે **www.gov.uk/coronavirus** ની મુલાકાત લો અથવા તમારી પ્રાદેશિક તબીબી હેલ્પલાઇનને કોલ કરો (પત્રિકા પાછળ જુઓ).

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. હું સામાન્ય ચેપની સારવાર કેવી રીતે કરી શકું?

તમને સારું ન લાગે ત્યાં સુધી ખૂબ આરામ લો.

પીડાશામક લો જો તમને જરૂર હોય તો (ખાતરી કરો કે તમે સૂચનોનું પાલન કરો છો).

પુષ્કળ પ્રવાહી લો (6 થી 8 પીણા, અથવા 2 લિટર) જેથી તમને નિયમિત ફીકા રંગનો પેશાબ આવે.

ખાંસી માટે, મધ અને ઉધરસની દવાઓ અજમાવો. **ગળામાં દુખાવા** માટે, ઔષધીય લોઝેન્જ અને પીડાશામક અજમાવો.

સ્વચ્છ ગરમ અથવા ઠંડા ભીના ઊની કપડા વડે **આંખના ચેપ**ની પીડા ઓછી કરો.

કાનના બહારના ચેપ માટે, સ્થાનિક ગરમી લાગુ કરો (જેમ કે હૂંફાળું ઊની કપડું).

4 મારો ચેપ કેટલો સમય ટકી શકે?

ખાંસી	**ગળામાં દુખાવો અથવા કાનનો દુખાવો**	**સાધારણ શરદી**	**નોરોવાયરસ** (શિયાળાની ઉલટી)	**સિનુસાઇટિસ**
21 દિવસ	7 થી 8 દિવસ	14 દિવસ	2 થી 3 દિવસ	14 થી 21 દિવસ

જો તમારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થઈ રહ્યા હોય તો તમારા જી.પી. નો સંપર્ક કરો અથવા જો તમે ઉપર જણાવેલ સમય **સુધી સાજા ન થાવ તો.**

સામાન્ય ચેપ અંગે **સ્વ-સંભાળ સલાહ** માટે **www.nhs.uk** ની મુલાકાત લો.

5. શું ચેપમાંથી સાજા થવા માટે મારે એન્ટિબાયોટિક્સની જરૂર પડશે?

- તમારું **શરીર સામાન્ય રીતે** તેના પોતાની જાતે સામાન્ય ચેપ સામે લડી શકે છે.
- તમને સામાન્ય રીતે એન્ટિબાયોટિક્સની જરૂર હોતી નથી, સિવાય કે **બેક્ટેરિયલ** ચેપ (જેમ કે પેશાબની ચેપ) ના લક્ષણો ગંભીર ન હોય - હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ તમને આ અંગે સલાહ આપી શકે છે.
- જ્યારે તમારે ની જરૂર ન હોય ત્યારે એન્ટિબાયોટિક્સ લેવી તમને અને તમારા પરિવારને જોખમમાં મૂકે છે.
- એન્ટિબાયોટિક્સ વિશે તમારા **હેલ્થકેર વ્યાવસાયિકની સલાહને અનુસરો.**

એન્ટીબાયોટીક્સ વિશે **www.antibioticguardian.com** પર વધુ જાણો

6. હું મારા ચેપને ફેલાવવાથી કેવી રીતે રોકી શકું?

જો તમને ખાંસી અથવા છીંક ખાવાની જરૂર હોય તો:

તેને પકડો

ટીશ્યુ(અથવા તમારી કોણીના અંદરના ભાગ) વડે

બિનમાં નાખો

વપરાયેલી પેશીઓ ફેંકી દો

તેનો નાશ કરો

તમારા હાથ સાફ કરીને

ઓછામાં ઓછા 20 સેકંડ માટે સાબુ અને પાણી અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરથી હાથ સાફ કરો:

- ✓ ખોરાક તૈયાર કરતા અને ખાતા પહેલા
- ✓ ટોઇલેટનો ઉપયોગ કર્યા પછી
- ✓ પાળતુ પ્રાણી અથવા પશુઓને સ્પર્શ કર્યા પછી
- ✓ ઘર છોડતી અને ઘરે પહોંચતી વખતે

સાફ કર્યા વિનાના હાથ વડે તમારી આંખો, નાક અથવા મોંને સ્પર્શ કરવાનું **ટાળો.**

જો શક્ય હોય તો, **અન્યથી તમારું અંતર રાખો** (2 મીટર અથવા 6 ફુટ) , ખાસ કરીને તમારા ઘરના બિમાર લોકોથી.

તમારા મોં સાથે સંપર્કમાં આવતી વસ્તુઓ શેર ન કરો, જેમ કે ખાવાપીવાના વાસણો અને ટૂથબ્રશ.

તમને અને તમારા પરિવાર**ને રસીકરણ સાથે અદ્યતન રાખો. જો તમે પાત્ર હોય તો હંમેશા શિયાળાની રસીઓ** (જેમ કે ફ્લૂ) મેળવો.

સામાન્ય ચેપ અંગે **વધુ સલાહ માટે ફાર્મસી** ની મુલાકાત લો અથવા કોલ કરો

7. મારે ગંભીર માંદગીનાં કયા લક્ષણો પ્રત્યે સાવધાન રહેવું જોઈએ?

ગંભીર માથાનો દુખાવો અને ઉલટી

તાવ અથવા શરદી (38°C ઉપર તાપમાન અથવા 36°C કરતા ઓછું) ચાલુ રહે

ખોરાક **રાક ગળવામાં** સમસ્યાઓ

મોંની આસપાસ ભાગ **વાદળી થઈ જવું**

ખાંસી **લોહી**

શ્વાસ લેવો સામાન્ય કરતા ઝડપી અથવા ધીમો

કિડનીનો દુખાવો તમારી પીઠમાં તમારી પાંસળી હેઠળ

છાતીમાં દુખાવો અથવા જકડાઈ જવી

નવા **ખૂબ ઝડપી અથવા ધીમા ધબકારા**

પેશાબમાં **લોહી** દેખાવું

પેશાબ કરતી વખતે **તીવ્ર પીડા**, અથવા રાત્રે વધુ પેશાબ થવો

ડહોળું પેશાબ પ્રવાહી સાથે 1 થી 2 દિવસમાં સુધારો ન થાય

જો તમને ઉપરનાં લક્ષણો હોય, તો તાત્કાલિક તમારા જી.પી.નો સંપર્ક કરો અથવા તમારા ક્ષેત્ર માટે નીચેની સેવાઓનો ઉપયોગ કરો.

એનએચએસ ઈંગલેંડ

CALL 111

જ્યારે તે ઓછું હોય ત્યારે કટોકટી હોય તો 999

www.111.nhs.uk

એનએચએસ ડાયરેક્ટ વેલ્સ

NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru

www.111.wales.nhs.uk

એનએચએસ સ્કોટલેન્ડ

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

નોર્થર્ન આયર્લેન્ડ

HSC Public Health Agency

Project supported by the PHA

તમારી જી.પી. પ્રેક્ટિસનો સંપર્ક કરો

જો તમને ગુપ્ત દુભાષિયાની જરૂર હોય તો આ સેવાઓ પ્રદાન કરી શકે છે.

8. જો મને સેપ્સિસના ચિહ્નોની શંકા હોય તો શું?

સેપ્સિસ એ ચેપ પ્રત્યે જીવલેણ પ્રતિક્રિયા છે. સંભવિત ચિહ્નો આ છે:

- અસ્પષ્ટ વાણી, મૂંઝવણ અથવા સુસ્તી
- અત્યંત ધ્રુજારી
- એક દિવસમાં બિલકૂબ પેશાબ ન થવો
- શ્વાસ લેવામાં તીવ્ર તકલીફ
- તમને એવું લાગેકે તમે મરી જશો
- ડાઘવાળી અથવા વિકૃત ત્વચા

જો તમને અથવા અન્ય લોકોને સેપ્સિસના ચિહ્નો હોય તો તરત જ 999 પર કોલ કરો