TARGET
Keep Antibiotics Working

मैं अपने आम संक्रमण को कैसे संभाल सकता/ती हूं?

16 वर्ष और उससे अधिक उम्र के वयस्कों के लिए लीफलेट

1. किसी आम संक्रमण के कौन-कौन से लक्षण हैं?

A

आंखें

- चिपचिपी आंखें

C

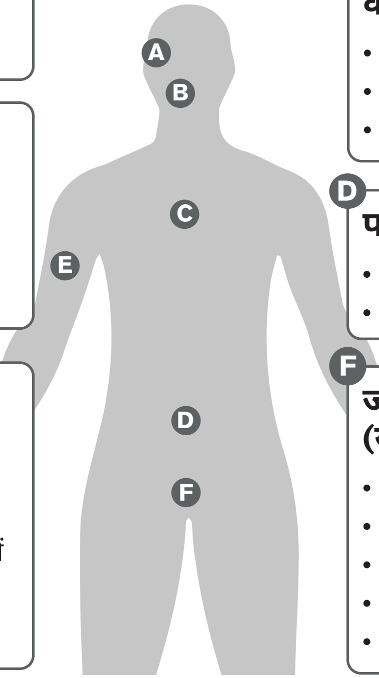
छाती

- खांसी
- सांस फूलना
- हरा या पीला बलगम

E

त्वचा

- संक्रमित फफोले
- घाव के इर्द-गिर्द लालिमा या सूजन
- पैर का दाद (पैर की उंगलियों के बीच खुजलीदार चकत्ता)



B

कान, नाक और गला

- दर्द या खराश
- बहती नाक
- सूजे हुए टॉन्सिल

D

पाचन तंत्र

- उल्टी
- दस्त (डायरिया)

F

जननांग और मूत्र संबंधी (यूरिनरी)

- पेशाब करते समय दर्द का एहसास
- रात में अधिक बार पेशाब करना
- धुंधला पेशाब
- स्राव
- पेट के निचले हिस्से में दर्द

2. यदि मुझे लगता है कि मुझे कोरोनावायरस (कोविड-19) है, तो क्या होगा?

कोविड-19 के आम लक्षण जिनके प्रति सचेत रहना चाहिए:

- आपके गंध या स्वाद की भावना का चले जाना या परिवर्तित होना
- तेज बुखार, और
- नई, लगातार खांसी।

कोविड-19 के बारे में और अधिक सलाह के लिए **www.gov.uk/coronavirus** पर जाएं या अपनी स्थानीय मेडिकल हेल्पलाइन पर कॉल करें (लीफलेट का पिछला हिस्सा देखें)।

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. मैं किसी आम संक्रमण का उपचार कैसे कर सकता/ती हूं?

खूब आराम करें जब तक कि आप बेहतर महसूस नहीं करते।

दर्द निवारक लें यदि आपको उसकी जरूरत है (निर्देशों का पालन सुनिश्चित करें)।

ढेर सारा पानी पिएं (6 से 8 गिलास, या 2 लीटर) ताकि आप नियमित रूप से हल्के पीले रंग का पेशाब करें।

खांसी के लिए, शहद और खांसी की दवाएं आजमाएं। **गले में खराश** के लिए, दवा युक्त मीठी गोलियां और दर्द राहत आज़माएं।

आंखों के संक्रमण में साफ गर्म या ठंडे गीले फ्लैनल से आराम दें।

किसी **कान के बाहरी भाग के संक्रमण के लिए,** स्थानीय रूप से गर्माहट दें (जैसे कि कोई गर्म फ्लैनल)।

4. मेरा संक्रमण कितने समय तक रह सकता है?

खांसी	**गले में खराश या कान में दर्द**	**आम सर्दी**	**नोरोवायरस**(सर्दियों के मौसम में होने वाला संक्रमण जिससे उल्टियाँ होती हैं)	**साइनस संक्रमण**
21 दिन	7 से 8 दिन	14 दिन	2 से 3 दिन	14 से 21 दिन

अपने GP से संपर्क करें यदि आपके लक्षण बदतर होते जा रहे हैं या ऊपर बताए दिनों तक यदि आप बेहतर नहीं होते।

आम संक्रमणों के लिए **स्वयं की देखभाल संबंधी सलाह** हेतु **www.nhs.uk** पर जाएं

5. क्या बेहतर होने के लिए मेरे संक्रमण को एंटीबायोटिक्स की जरूरत पड़ेगी?

- आम संक्रमणों से आपका **शरीर सामान्य रूप से अपने आप जूझ सकता है।**
- आमतौर पर आपको एंटीबायोटिक्स की जरूरत नहीं होती, जब तक कि किसी **बैक्टीरिया संबंधी** संक्रमण (जैसे कि पेशाब का संक्रमण) के लक्षण गंभीर नहीं होते – कोई स्वास्थ्य सेवा पेशेवर आपको इस पर सलाह दे सकता है।
- आपको जरूरत न होने पर भी एंटीबायोटिक्स लेना आप और आपके परिवार को जोखिम में डाल सकता है।
- **एंटीबायोटिक्स के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा पेशेवर द्वारा दी गई सलाह** का पालन करें।

एंटीबायोटिक्स के बारे में **www.antibioticguardian.com** पर और अधिक जानें

6. मैं अपने संक्रमण को फैलने से कैसे रोक सकता/ती हूं?

यदि आपको खांसने या छींकने की जरूरत हो तो:

इसे ढकें

एक टिश्यू से (या आपके कोहनी के भीतरी हिस्से से)

इसे कूड़े में डाल दें

उपयोग किए गए टिश्यू फेक दें

इसे नष्ट करें

अपने हाथों को साफ रख कर

हाथों को साफ करें साबुन और पानी के साथ हैंड सैनिटाइजर से कम से कम 20 सेकंड तक:

- ✓ भोजन पकाने और खाने से पहले
- ✓ शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद
- ✓ पालतू पशु या जानवरों को छूने के बाद
- ✓ घर से बाहर निकलते और घर में आते समय

बचें गंदे हाथों से अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूने से।
यदि संभव हो, **तो दूसरों से दूरी बनाकर रखें** (2 मीटर या 6 फीट), खासतौर पर अपने परिवार के कमजोर लोगों से।

उन चीजों को साझा न करें जो आपके मुंह के संपर्क में आती हैं, जैसे कि खाना खाने के बर्तन और टूथब्रश।

खुद को और अपने परिवार को **वैक्सीनेशन के साथ अप टू डेट रखें। हमेशा विंटर वैक्सीन लगवाएं** (जैसे कि फ्लू) यदि आप उसके पात्र हैं।

सामान्य संक्रमणों के बारे में **अधिक जानकारी के लिए फार्मेसी** में जाएं या उन्हें कॉल करें

7. गंभीर बीमारी के कौन से लक्षणों से मुझे सावधान रहना चाहिए?

गंभीर सिरदर्द और उल्टी

लगातार **बुखार या ठंड लगना** (तापमान 38°C से ऊपर या 36°C से कम)

निगलने में परेशानी
मुंह के चारों तरफ नीला पड़ना

खांसी के साथ **खून आना**

सांस सामान्य से तेज या धीमी होना

किडनी में दर्द आपकी पीठ में पसलियों के ठीक नीचे

छाती में दर्द या जकड़न

नया **बहुत तेज या धीमी धड़कन**

पेशाब में **खून** नजर आना

बेहद तेज दर्द पेशाब करते समय, या रात में अधिक पेशाब करना

धुंधला पेशाब पानी के साथ भी 1 से 2 दिनों में ठीक न होना

यदि आपको उपरोक्त लक्षण हैं, तो तुरंत अपने GP से संपर्क करें या अपने क्षेत्र के लिए निम्नलिखित सेवाओं से संपर्क करें।

NHS इंग्लैंड	NHS डाइरेक्ट वेल्स	NHS स्कॉटलैंड	उत्तरी आयरलैंड
CALL 111 जब यह 999 से कम अर्जेंट हो	NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru	NHS 24 CALL 111	HSC Public Health Agency Project supported by the PHA
www.111.nhs.uk	www.111.wales.nhs.uk	www.nhs24.scot	अपने GP प्रैक्टिस से संपर्क करें

यदि आपको जरूरत है तो ये सेवाएं एक गोपनीय दुभाषिया उपलब्ध करा सकती हैं।

8. अगर मुझे सेप्सिस के लक्षणों का संदेह हो तो क्या होगा?

सेप्सिस किसी संक्रमण के प्रति एक जानलेवा रिएक्शन है। संभावित लक्षण हैं:

- अस्पष्ट बोल, भ्रम या उनींदापन
- अत्यधिक कंपकंपी
- दिन भर में बिल्कुल मूत्र त्याग न करना
- गंभीर रूप से सांस फूलना
- ऐसा लगता है जैसे आप मरने वाले हैं
- त्वचा पर ददोरे पड़ना या रंग फीका पड़ना।

यदि आपको या दूसरों को सेप्सिस के लक्षण हों तो तुरंत 999 को कॉल करें