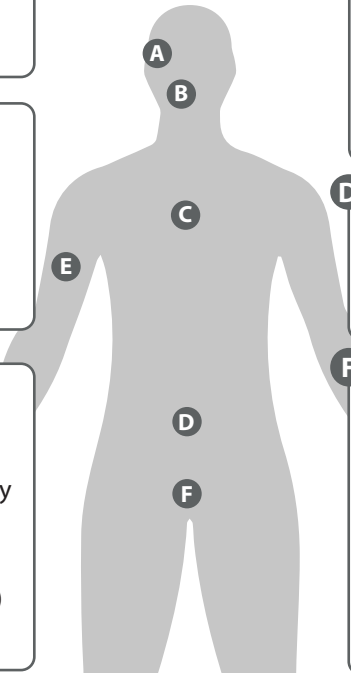


# Mi a teendőm közönséges fertőzés esetén?

Ez a szórólap 16 éven felülieknek készült

## 1. Mik a közönséges fertőzés tünetei?



**A Szem**

- Sűrű szemváladék

**B Fül, orr és torok**

- Fájdalom és érzékenység
- Orrfolyás
- Duzzadt mandula

**C Mellkas**

- Köhögés
- Légszomj
- Sárga vagy zöld nyák

**D Bérendszer**

- Hányás
- Hasmenés

**E Bőr**

- Fertőzött hólyagok
- Sebkörnyéki bőrpír vagy duzzanat
- Lábgomba (viszkető kiütés a lábujjak között)

**F Nemi szervek és húgyutak**

- Vizeléskor fájdalom
- A szokásosnál gyakoribb vizelés éjszaka
- Zavaros vizelet
- Váladék
- Alhasi fájdalom

## 2. Mi a teendőm, ha úgy vélem, koronavírusossal (Covid-19) fertőzöttem meg?

A Covid-19-fertőzésre utalhatnak az alábbi általános tünetek:

- ízlelés- vagy szaglászvesztés, megváltozott íz- és szagérzékelés;
- magas láz, illetve;
- előzmény nélküli, állandó köhögés.

Covid-19-cel kapcsolatos további tanácsokért látogasson el a [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) címre, vagy hívja a körzeti orvosi segítő vonalat (lásd a szórólap hátán).

### 3. Mi a teendőm közönséges fertőzés esetén?



**Pihenjen sokat**, amíg nem javul a közérzete.



**Vegyen be fájdalomcsillapítót** amennyiben szükségét érzi (feltétlenül kövesse a betegtájékoztatót).



**Igyon sok folyadékot** (6–8 pohárnyi vagy 2 liternyi mennyiséget), hogy zivete rendszeres és világos színű legyen.



Amennyiben **köhög**, próbáljon meg mézet fogyasztani, illetve köhögéscsillapító gyógyszert bevenni. Amennyiben **torokfájása van**, próbáljon meg gyógyszer jellegű torokcukorkát fogyasztani és fájdalomcsillapítót bevenni.



Csillapítsa a **szemfertőzést** tiszta, meleg vagy hideg borogatással.



Amennyiben **külsőfül-gyulladás**a van, ápolja helyileg hővel (meleg borogatás).

### 4. Mennyi ideig tarthat a fertőzésem?

**Köhögés**

**Torokfájdalom  
vagy fülfájás**

**Általános**

**Norovírus-fertőzés**

**Más fertőzés**



21 nap



7–8 nap



14 nap



2–3 nap



14–21 nap

**Hívja körzeti orvosát**, amennyiben rosszabbodnak a tünetei, vagy nem érzi jobban magát a fent megadott időn belül.

## 5. Kell-e antibiotikumot szednem ahhoz, hogy javuljon a fertőzésem?

- **Szervezetünk általában magától legyőzi** a közösleges fertőzéseket.
- Általában nincs szükség antibiotikumra, hacsak nem jelentkeznek **bakteriális** fertőzés súlyos tünetei (pl. húgyúti fertőzés); ilyen esetben kérje orvosa, gyógyszerésze tanácsát.
- Amennyiben úgy szed antibiotikumot, hogy nincs rá szüksége, saját magát és a családját is veszélyezteti.
- **Az antibiotikumokkal kapcsolatban kérjen tanácsot orvosától, gyógyszerésztől.**



További antibiotikumokkal kapcsolatos információkat a [www.anticbioticguardian.com](http://www.anticbioticguardian.com) honlapon talál.

## 6. Hogyan tudom megakadályozni azt, hogy másokat is megfertőzzek?

**Amennyiben köhögnie vagy tüsszentenie kell:**

**kapja el**



zsebkendővel (vagy a belső könyökével)

**dobja a kukába**



a használt zsebkendők kidobásával

**ölje meg**



a kezei mosásával

**Mosson kezet** legalább 20 másodpercen keresztül szappannal és vízzel, illetve kézfertőtlenítővel:

- ✓ mielőtt ételt készít és fogyaszt;
- ✓ WC használata után;
- ✓ állatok megérintése után;
- ✓ amikor otthonát elhagyja, vagy amikor hazaér.



**Ne nyúljon** piszkos kézzel szeméhez, orrához, szájához.

Amennyiben lehetséges, **tartson távolságot másoktól** (2 méter), különösen az Önnel egy háztartásban élő veszélyeztetett személyektől.



**Ne használjon másokkal közösen olyan tárgyakat**, amelyek a szájával érintkeznek, pl. evőeszközöket és fogkefét.



**Ügyeljen rá**, hogy Ön és családja **megkapják a kegyfrissebb védőoltásokat**. Minden esetben **adassa be magának a téli védőoltásokat** (pl. influenza ellen), amennyiben jogosult erre.

## 7. Milyen tünetek jelezhetnek súlyos betegséget?



**Súlyos** fejfájás és hányás;



Folyamatos **láz vagy hidegrázás** (38 °C feletti vagy 36 °C alatti testhőmérséklet);



Nyelési nehézségek;  
**Elkékülés** a száj körül;



**Véres** köhögés;



Igen szapora vagy ritka **légzés**;



**Vesefájdalom** a háton, közvetlenül a bordák alatt;



**Mellkasi fájdalom** vagy szorító érzés;  
Előzmény nélküli, **nagyon szapora vagy ritka pulzus**.



Látható **vér** a vizeletben;  
**Súlyos fájdalom** vizeléskor, vagy gyakoribb vizelés éjszaka;  
**Zavaros vizelet**, amely 1–2 napi folyadékfogyasztás után sem javul;

**Amennyiben a fenti tünetek jelentkeznek Önnél, sürgősen forduljon körzeti orvosához, vagy vegye igénybe az alábbi regionális szolgáltatásokat.**

NHS England



Amikor nem olyan sürgős,

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

NHS Direct Wales



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

NHS Scotland



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

Northern Ireland



Project supported by the PHA

**Vegye fel a kapcsolatot a körzeti orvosi rendelővel**

Ezek a szolgálatok szükség esetén bizalmas tolmáccsal állnak az Ön rendelkezésére.

## 8. Mit tegyek, ha vérmérgezésre utaló jeleket tapasztalok?

A vérmérgezés (szepszis) egy olyan életveszélyes reakció, amellyel a szervezet valamilyen fertőzésre reagál. Lehetséges tünetei:

- sz: Kásás beszéd, zavartság, álmoság;
- e: Súlyos hidegrázás;
- p: Vizeletürítés elmaradása egy teljes napig;
- sz: Súlyos légszomj;
- i: Intenzív halálfélelem;
- s: Vörös foltok, elszíneződések a bőrön.

**Ha Ön vagy más személy vérmérgezésre utaló tüneteket tapasztal, hívja haladéktalanul a 999-et.**