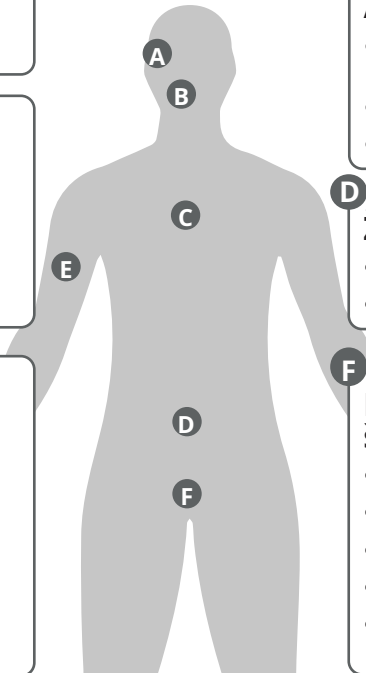


# Kaip galiu valdyti dažnai pasireiškiančią infekciją?

## Lankstinukas skirtas vyresniems nei 16 metų suaugusiems žmonėms

### 1. Kokie yra dažnai pasireiškiančios infekcijos simptomai?



**A Akys**

- Lipančios akys

**B Ausys, nosis ir gerklė**

- Skausmas arba maudimas
- Sloga
- Patinusios tonzilės

**C Krūtinės skausmas**

- Kosulys
- Dusulys
- Žalios arba geltonos gleivės

**D Žarnynas**

- Vėmimas
- Viduriavimas

**E Oda**

- Užkrėstos nutrynimo pūslės
- Paraudimas ar patinimas aplink žaizdą
- Sportininko pėda (niežtintis bėrimas tarp kojų pirštų)

**F Lytiniai organai ir šlapimo takai**

- Skausmas šlapinantis
- Dažnas šlapinimasis naktį
- Drumstas šlapimas
- Išskyros
- Skausmas apatinėje pilvo srityje

### 2. Ką daryti, jei sergu koronavirusu (COVID-19)?

Pagrindiniai COVID-19 simptomai yra šie:

- kvapo ar skonio praradimas ar pasikeitimas
- aukšta temperatūra
- naujas, nuolatinis kosulys

Daugiau patarimų apie COVID-19 rasite apsilankę [www.gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus) arba paskambinę savo rajono medicinos pagalbos linija (žr. informacinio lapelio kitą pusę).

### 3. Kaip galiu gydyti dažnai pasitaikančią infekciją?



**Daug ilsėkitės**, kol pasijusite geriau.



**Gerkite vaistus nuo skausmo**, jei reikia (būtinai laikykitės nurodymų)



**Gerkite daug skysčių** (6-8 stiklines arba 2 litrus), kad šlapimas būtų blyškios spalvos.



Jei **kosėjate**, gerkite medų ir vaistus nuo kosulio. Jei **skauda gerklę**, gerkite tabletes nuo kosulio ir vaistus nuo skausmo.



Jei turite **akių infekciją**, naudokite švarią šiltą arba šaltą drėgną flanelę.



Jei turite **išorinės ausies infekciją**, uždėkite šiltą kompresą (pavyzdžiui, šiltą flanelę).

### 4. Kiek laiko gali tęstis infekcija?

**Kosulys**



21 diena

**Gerklės  
arba ausies  
skausmas**



7-8 dienos

**Peršalimas**



14 dienų

**Norovirusas**  
(vėmimas  
žiemos metu)



2-3 dienos

**Sinusitas**



14-21 diena

**Kreipkitės į BP gydytoją**, jei simptomai blogėja arba savijauta nepagerėja per aukščiau nurodytą laiką.

## 5. Ar turėsiu gerti antibiotikus, kad infekcija pagerėtų?

- Jūsų **organizmas paprastai pats kovoja** su įprastomis infekcijomis.
- Paprastai jums nereikia antibiotikų, nebent **bakterinės** infekcijos (pvz., šlapimo takų infekcijos) simptomai yra sunkūs; sveikatos priežiūros specialistas gali jums patarti.
- Antibiotikų vartojimas, kai nereikia, kelia pavojų jums ir jūsų šeimai.
- Laikykitės **sveikatos priežiūros specialisto patarimų dėl antibiotikų vartojimo**.



Daugiau informacijos apie antibiotikus rasite [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com)

## 6. Kaip galiu sustabdyti infekcijos plitimą?

**Jei turite kosėti ar čiaudėti:**

**pagaukite**



naudokite servetėlę (arba sulenktą alkūnę)

**išmeskite**



išmeskite panaudotas servetėles

**sunaikinkite**



nusivalykite rankas

**Rankas plaukite** mažiausiai 20 sekundžių su muilu ir vandeniu arba dezinfekuokite jas sanitarine priemone:

- ✓ prieš gaminant ir valgant maistą
- ✓ palietus augintinius ar gyvūnus
- ✓ pasinaudojus tualetu
- ✓ išeinant iš namų ir grįžtant namo



**Venkite** liesti akis, nosį ar burną nešvariomis rankomis.

Jei įmanoma, **laikykitės saugaus atstumo nuo kitų žmonių** (2 metrų ar 6 pėdų), ypač nuo pažeidžiamų jūsų namų ūkio žmonių.



**Nesidalinkite daiktais**, kurie liečiasi su jūsų burna, pavyzdžiui, valgymo reikmenys ir dantų šepetėliai.



Jūs ir jūsų šeima **turite turėti visus skiepus. Visada pasiskiepykite žiemos vakcina** (pvz., gripo vakcina), jei turite teisę.

Nueikite arba paskambinkite į **vaistinę, kad gautumėte daugiau patarimų** apie dažnai pasitaikančias infekcijas

## 7. Kokie yra sunkios ligos simptomai, į kuriuos turėčiau atkreipti dėmesį?



**Stiprus** galvos skausmas ir vėmimas



**Temperatūra arba šaltkrėtis** (temperatūra aukštesnė nei 38 °C arba žemesnė nei 36 °C)



Rijimo funkcijos **sutrikimas**  
**Pamėlynavimas** aplink burną



Atsikosėjimas **krauju**



Pagreitėjęs arba sulėtėjęs **kvėpavimas**



**Inkstų skausmas** nugaroje po šonkauliais



**Krūtinės skausmas** arba spaudimas  
Naujas **labai greitas** arba **lėtas pulsas**



Matomas **kraujas** šlapime  
**Stiprus skausmas** šlapinimasis naktį dažnesnis šlapinantis naktį  
**Drumstas šlapimas** nepagerėja per 1–2 dienas vartojant skysčius

**Jei turite aukščiau nurodytų simptomų, skubiai kreipkitės į BP gydytoją arba pasinaudokite toliau nurodytų tarnybų paslaugomis savo rajone.**

NHS Anglija



Jei neskubu, skambinkite 999

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

„NHS direct“ Velsas



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

NHS Škotija



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

Šiaurės Airija



Project supported by the PHA

**Kreipkitės į BP gydytoją**

Šios tarnybos gali suteikti konfidencialų vertėją, jei reikia.

## 8. Ką daryti, jei įtariu sepsio požymius?

Sepsis yra gyvybei pavojinga reakcija į infekciją. Galimi požymiai:

- neaiški kalba, sumišimas arba mieguistumas
- labai stiprus drebulys
- nesišlapinama visą dieną
- stiprus dusulys
- jausmas, kad tuoj mirsite
- dėmėta oda arba pasikeitusi odos spalva

**Nedelsiant skambinkite 999, jei jūs ar kitas žmogus turite sepsio simptomų**