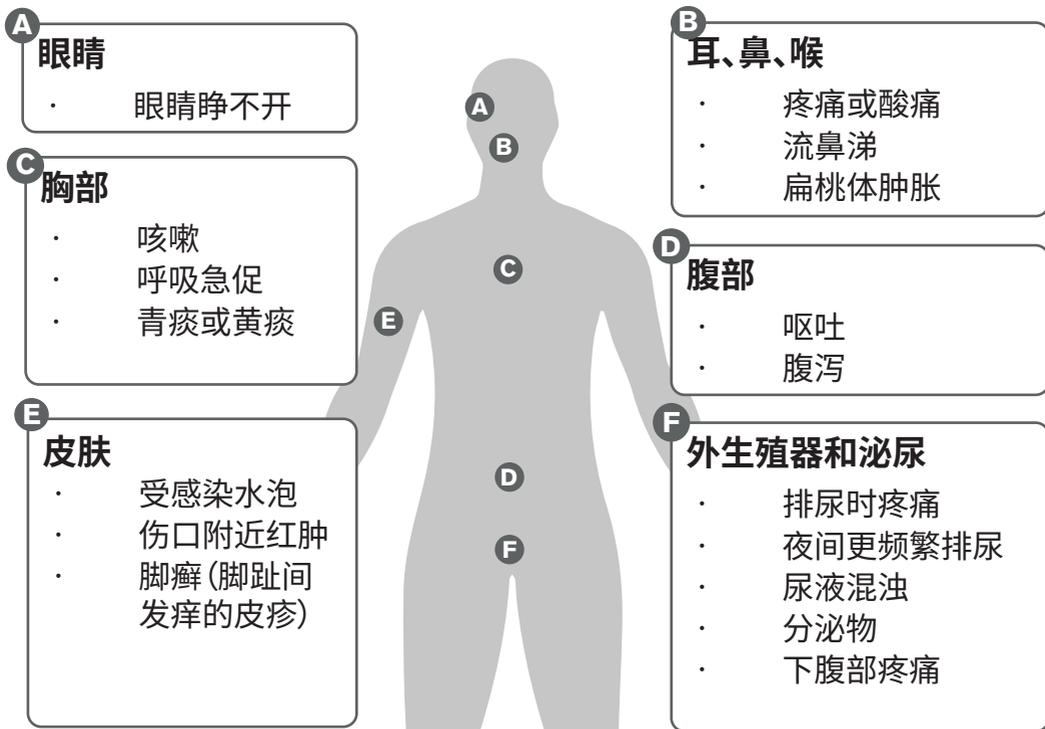


我该如何处理 常见感染？

16岁及以上成年人手册

1. 常见的感染症状是什么？



2. 我想我感染了冠状病毒 (Covid-19), 该怎么办？

要注意的Covid-19常见症状：

- 丧失或改变您的味觉或嗅觉
- 发高烧, 以及
- 新出现的持续咳嗽。

有关Covid-19的更多建议, 请访问www.gov.uk/coronavirus或致电您当地的医疗求助热线(见小册子的背面)。

3.我可如何医治常见感染?



充分的休息直到您觉得好转。



服用止痛药,如需要时服用(确保遵循使用说明)。



多喝水(喝6到8杯,或2升),以使您定期排出浅色尿液。



治疗咳嗽,请试一下蜜糖和止咳药。
治疗喉咙痛,请试一下药用润喉片和止痛药。



舒缓眼部感染,请使用干净暖或冷的湿绒布。



治疗外耳感染,请使用局部加热(例如暖的绒布)。

4.我的感染可能持续多久?

咳嗽

喉咙痛或耳痛

普通感冒

诺如病毒
(冬季呕吐病)

鼻窦感染



21天



7到8天



14天



2到3天



14到21天

联系您的全科医生,如果您的症状恶化或如果您没在上面给出的时间内好转。

访问 www.nhs.uk 了解关于常见感染的自我护理建议

5.我的感染需要抗生素才能好转吗？

- 您的身体通常可以自行抵抗常见感染。
- 通常您不需要抗生素,除非有严重**细菌**感染的症状(例如尿液感染) - 医护人员可以对此为您提供建议。
- 在不需要时使用抗生素会使您和您的家人有风险。
- 遵循您的医护人员对使用抗生素的建议。



欲了解更多有关抗生素的信息,请访问
www.antibioticguardian.com

6.我可如何阻止感染扩散？

如果您要咳嗽或打喷嚏：

抓住病菌



使用纸巾(或用您的内手肘)遮住

扔掉病菌



扔掉用过的纸巾

消灭病菌



勤洗手

洗手用肥皂和水洗手至少20秒或使用免洗消毒洗手液：

- ✔ 准备食物和进食之前
- ✔ 摸过宠物或动物之后
- ✔ 如厕后
- ✔ 离开家和回到家的时候



避免用不干净的手触摸您的眼、口、鼻。

尽可能**与他人保持距离**(2米或6英尺),尤其是您家里有易受感染人士。



请勿共用接触到您嘴巴的物品,例如餐具和牙刷。



让您和您的家人接种最新的疫苗。

务必接种冬季疫苗(比如流感疫苗)如果您合格接种。

前往或致电药房听取关于常见感染的更多建议

7. 我应该留意哪些严重疾病的症状？



严重的头痛和呕吐



持续的**发热或发冷**
(体温高于38度或低于36度)



很难吞咽
发紫嘴巴周围的皮肤



咳血



呼吸比平时更快或更慢



肾脏疼痛位于背部肋骨下方



胸痛或胸闷
新出现的**非常快或慢的**脉搏



尿液中有**血**
严重疼痛在排尿的时候，
或在夜间更频繁排尿
尿液浑浊多喝水的1到2天
里都没有改善

如果您有上述症状，请紧急联系您的全科医生
或在您的所在地区使用以下服务。

NHS 英格兰



当不至于拨打999般紧急时

www.111.nhs.uk

NHS DIRECT 威尔士



www.111.wales.nhs.uk

NHS 苏格兰



www.nhs24.scot

北爱尔兰



Project supported by the PHA

请联系您的全科医生
诊所

如需要，这些服务可以提供一名保密的口译人员。

8. 如果我怀疑有败血症迹象，该怎么办？

败血症是会造成生命威胁的对感染的反应。可能的迹象包含：

- 口齿不清、意识模糊或嗜睡
- 极度发抖
- 一天都没排尿
- 严重呼吸困难
- 感觉好像快要没命
- 皮肤出现斑点或变色。

如果您或其他人有败血症迹象，请立刻拨打999