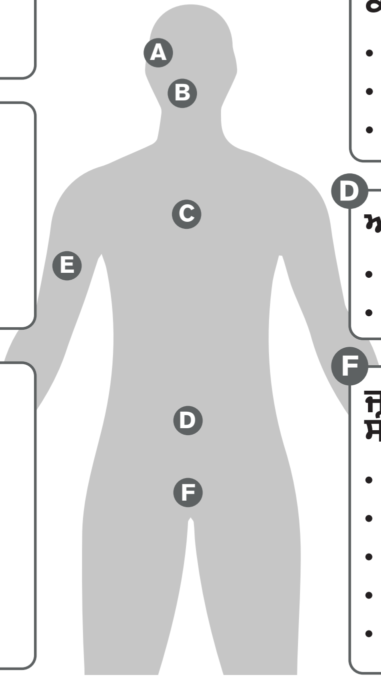
TARGET
Keep Antibiotics Working

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ

1. ਆਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?



A ਅੱਖਾਂ

- ਚਿਪਚਿਪੀਆਂ ਅੱਖਾਂ

B ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲਾ

- ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੀੜ
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ
- ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਗਲ-ਕੰਡੇ (ਟੌਂਸਿਲ)

C ਛਾਤੀ

- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਹਰੀ ਜਾਂ ਪੀਲੀ ਬਲਗਮ

D ਅੰਤੜੀਆਂ

- ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ
- ਦਸਤ

E ਚਮੜੀ

- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਛਾਲੇ
- ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ
- ਪੈਰ ਦੀ ਦੱਦ (ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ)

F ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸੰਬੰਧੀ

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਧੁੰਦਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਰਿਸਾਵ
- ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

2. ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਹੈ ਤਾਂ?

ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਅਤੇ
- ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ **www.gov.uk/coronavirus** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖੇਤਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਲੀਫਲੈਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ)।

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. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ **ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ (ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ)।**

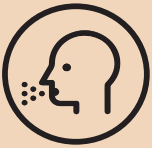
ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (6 ਤੋਂ 8 ਡ੍ਰਿੰਕ, ਜਾਂ 2 ਲਿਟਰ) ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ।

ਖੰਘ ਲਈ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ। **ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ** ਲਈ, ਦਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੋਸੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਫਲੈਨਲ (ਫ਼ਲਾਲੈਣ ਦੇ ਕੱਪੜੇ) ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਦਿਓ।

ਬਾਹਰੀ ਕੰਨ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਈ, ਸਥਾਨਕ ਤਾਪ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਗਰਮ ਫਲੈਨਲ) ਲਗਾਓ।

4. ਮੇਰੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਖੰਘ	**ਗਲਾ ਪੱਕਣਾ ਜਾਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ**	**ਆਮਜ਼ੁਕਾਮ**	**ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ** (ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ)	**ਸਾਈਨਸਦੀ ਲਾਗ**
				
21 ਦਿਨ	7 ਤੋਂ 8 ਦਿਨ	14 ਦਿਨ	2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨ	14 ਤੋਂ 21 ਦਿਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ **ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**

ਆਮ ਲਾਗਾਂ ਦੀ **ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ** ਲਈ **www.nhs.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ

5. ਕੀ ਮੇਰੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ **ਨਾਲ ਲੜ ਸਕਦਾ ਹੈ**।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ **ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ** (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਨਾ ਹੋਣ - ਕੋਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਵੇਲੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

www.antibioticguardian.com 'ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ

6. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਹੈ:

ਇਸ ਨੂੰ ਫੜੋ

ਟਿਸ਼ੂ (ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ)

ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ

ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਰੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ **ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:**

- ✓ ਖਾਣਾਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ✓ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ✓ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ✓ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ

ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ **ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ** (2 ਮੀਟਰ ਜਾਂ 6 ਫੁੱਟ), ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ।

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਟੁੱਥ ਬਰੱਸ਼।

ਟੀਕੇ ਲਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ **ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪੂਰਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ** (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ)।

ਆਮ ਲਾਗਾਂ ਬਾਰੇ **ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫਾਰਮੇਸੀ** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ

7. ਮੈਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ

ਨਿਰੰਤਰ **ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ** (38°C ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ 36°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ)

ਨਿਗਲਣ **ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**
ਮੂੰਹ ਦੁਆਲੇ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਖੰਘ ਨਾਲ **ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ**

ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੀ **ਸਾਹ ਲੈਣਾ**

ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ **ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਦਰਦ**

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਕੜਨ
ਨਵੀਂ **ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਨਬਜ਼**

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਸਦਾ **ਖ਼ੂਨ**
ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ **ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ** ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
ਧੁੰਦਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਤਰਲਾਂ ਨਾਲ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

NHS ਇੰਗਲੈਂਡ	NHS ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਜ਼	NHS ਸਕੌਟਲੈਂਡ	ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ
CALL 111	NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru	NHS 24 CALL 111	HSC Public Health Agency Project supported by the PHA
ਜਦੋਂ ਇਹ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ			
www.111.nhs.uk	www.111.wales.nhs.uk	www.nhs24.scot	ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੁਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

8. ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸੈਪਸਿਸ (ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਸੜਨ) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ?

ਸੈਪਸਿਸ ਇੱਕ ਲਾਗ ਦੇ ਲਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਕੇਤ ਹਨ:

- ਅਸਪਸ਼ਟ ਬੋਲੀ, ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਉਨੀਂਦਰਾਪਣ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਬਣੀ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ
- ਧੱਬਿਆਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਬਦਰੰਗ ਚਮੜੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੈਪਸਿਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ