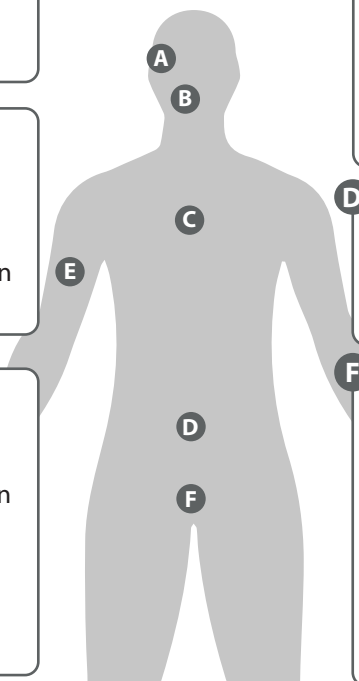


# Cum pot gestiona o infecție frecventă?

O broșură pentru adulții cu vârsta de 16 ani și peste

## 1. Care sunt simptomele unei infecții obișnuite?



**A Ochii**

- Ochii lipicioși

**B Urechi, nas și gât**

- Durere sau sensibilitate
- Vă curge nasul
- Amigdale umflate

**C Piept**

- Tusea
- Dificultăți respiratorii
- Mucus verde sau galben

**D Abdomen**

- Vomă
- Diaree

**E Piele**

- Bășici infectate
- Roșeață sau umflături în jurul unei răni
- Piciorul atletului (o erupție cu mâncărime între degete)

**F Genital și urinar**

- Durere la urinare
- Urinați mai des decât de obicei pe timpul nopții
- Urina tulbure
- Secreții
- Durere la partea inferioară a abdomenului

## 2. Ce se întâmplă dacă cred că am coronavirus (Covid-19)?

Simptomele frecvente ale Covid-19 care trebuie avute în vedere sunt:

- o pierdere sau o modificare a simțului mirosului sau a gustului
- temperatură ridicată, și
- tuse nouă, continuă

Pentru mai multe sfaturi despre Covid-19 accesați [www.gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus) sau sunați la linia de asistență medicală regională (a se vedea reversul broșurii).

### 3. Cum pot trata o infecție obișnuită?



**Odihniți-vă cât de mult puteți** până când vă veți simți mai bine.



**Luăți analgezice** dacă trebuie (asigurați-vă că urmați instrucțiunile).



**Consumați suficiente lichide** (6 până la 8 pahare sau 2 litri), astfel încât să urinați în mod regulat iar urina să aibă culoare galbenă.



Consumați mai multe lichide



Pentru **tuse**, încercați miere și medicamente pentru tuse. Pentru **dureri în gât**, încercați să luați pastile și analgezice.



Calmați **infecțiile oculare** cu o compresie curată umedă sau rece.



Pentru o **infecție la partea exterioară a urechii**, aplicați căldură local (cum ar fi o compresie caldă).

### 4. Cât timp ar putea dura infecția mea?

**Tusea**

**Durerea în gât  
sau durerea de  
ureche**

**Răceală  
obișnuită**

**Norovirus**  
(vărsături de iarnă)

**Infecție a  
sinusului**



21 zile

7 până la 8 zile

14 zile

2 până la 3 zile

14 până la 21 zile

**Contactați Medicul dumneavoastră de Familie** dacă simptomele dumneavoastră se agravează sau dacă nu vă simțiți mai bine în intervalele de timp de mai sus.

## 5 Voi avea nevoie de antibiotice pentru ca infecția să se vindece mai repede?

- **Corpul dumneavoastră poate combate în mod normal** infecțiile obișnuite.
- Nu aveți nevoie de antibiotice, de obicei, cu excepția cazului în care simptomele unei infecții **bacteriene** (cum ar fi o infecție urinară) sunt severe - un profesionist din domeniul sănătății vă poate sfătui în acest sens.
- Să luați antibiotice atunci când nu este nevoie să luați vă pune pe dumneavoastră și familia dumneavoastră în pericol.
- Urmați **sfatul specialiștilor din domeniul sănătății cu privire la antibiotice.**



Aflați mai multe despre antibiotice la [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com)

## 6 Cum pot opri răspândirea infecției?

**Dacă trebuie să tușiți sau să strănuțați:**

**prindeți-l**



cu un șervețel (sau la partea interioară a cotului)

**aruncați-l la coșul de gunoi**



aruncați șervețele folosite

**distrugeți-l**



să vă spălați pe mâini

**Spălați-vă pe mâini** cu apă și săpun sau cu gel dezinfectant – faceți acest lucru cel puțin 20 de secunde.

- ✓ înainte de a pregăti sau a servi mâncarea
- ✓ după ce ați atins animale de companie sau animale
- ✓ după ce ați folosit toaleta
- ✓ la plecare și sosire acasă



**Evitați** să vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile murdare.

Dacă este posibil, **mențineți distanța față de alte persoane** (2 metri sau 6 picioare), în special față de persoanele vulnerabile din gospodăria dumneavoastră.



**Nu folosiți aceleași obiecte** care intră în contact cu gura, cum ar fi tacâmurile și periuțele de dinți.



**Să fiți cu** vaccinările la zi **dumneavoastră și familia dumneavoastră. Întodeauna să vă faceți vaccinurile de iarnă** (cum ar fi vaccinul antigripal), dacă sunteți eligibil.

Vizitați sau sunați la farmacie **pentru sfaturi suplimentare** cu privire la infecțiile obișnuite

## 7 De care simptome de boală gravă ar trebui să am grijă?



**Durere de cap** severă și stare de vomă



Febra **continuă sau frisoane** (temperatură peste 38 °C sau mai mică de 36 °C)



Nu puteți **înghiți**  
**Vă învinețiți** în jurul gurii



Tuse **cu sânge**



**Respirație** mai rapidă sau mai lentă decât de obicei



**Dureri de rinichi** in spate, chiar sub coaste



**Durere în piept** sau senzația de apăsare  
**Puls nou foarte rapid sau lent**



Urina murdară sau **sânge** vizibil în urină

**Durere severă** la urinare, sau urinați mai mult pe timpul nopții  
**Urină turbure** nu se ameliorează în 1 până la 2 zile cu lichide

**Dacă aveți simptomele de mai sus, contactați medicul de familie urgent sau utilizați următoarele servicii pentru regiunea dumneavoastră.**

NHS England



Când nu este le fel de urgent ca 999

[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

**Contactați policlinica  
Medicului dumneavoastră de familie**

Aceste servicii pot oferi un interpret confidențial dacă aveți nevoie de unul.

## 8 Ce se întâmplă dacă suspectez semne de septicemie?

Septicemie este o reacție care pune viața în pericol la o infecție. Semnele posibile sunt:

- tulburări de vorbire, confuzie sau somnolență
- tremurat extrem
- nu urinați într-o zi
- dispnee gravă
- simțiți că nu mai puteți
- pielea pătată sau decolorată.

**Sunați imediat la 999 dacă dumneavoastră sau alte persoane aveți semne de septicemie**