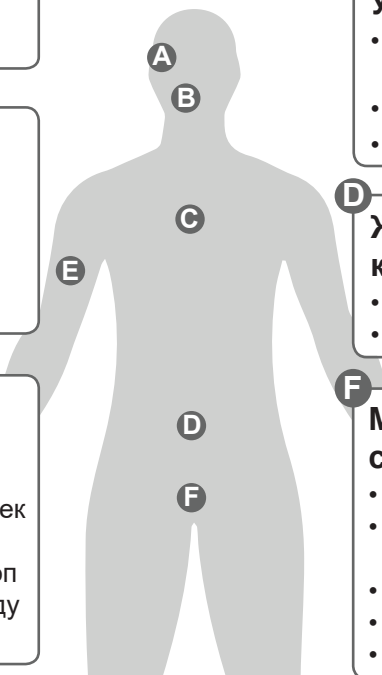


Как лечить обычную инфекцию?

Брошюра для взрослых в возрасте от 16 лет

1. Каковы симптомы обычной инфекции?



A Глаза

- Отделяемое из глаз

B Уши, нос и горло

- Боль или болезненные ощущения
- Насморк
- Увеличенные миндалины

C Органы грудной клетки

- Кашель
- Одышка
- Слизь зеленого или желтого цвета

D Желудочно-кишечный тракт

- Рвота
- Диарея

E Кожа

- Инфицированные волдыри
- Покраснение или отек вокруг раны
- Эпидермофития стоп (зудящая сыпь между пальцами ног)

F Мочеполовая система

- Боль при мочеиспускании
- Учащение ночного мочеиспускания
- Мутная моча
- Необычные выделения
- Боль внизу живота

2. Что делать, если я считаю, что у меня коронавирусная инфекция (Covid-19)?

Если вы считаете, что у вас может быть
коронавирусная инфекция COVID-19,
для получения самых актуальных рекомендаций
и информации посетите сайт [http://www.gov.uk/
coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) или <http://www.nhs.uk>.

3. Как лечить обычную инфекцию?



Больше отдыхайте, пока не почувствуете себя лучше.



При необходимости примите обезболивающее.

При этом всегда следует соблюдать указания в инструкции по применению.



Пейте больше жидкости (6–8 стаканов или 2 литра), чтобы регулярно ходить в туалет (моча должна быть светлой).



При кашле попробуйте употреблять мед и принимать средства от кашля.

При боли в горле попробуйте применять леденцы и обезболивающие средства.



При глазных инфекциях можно применять теплые или холодные влажные тканевые компрессы.



При **инфекции наружного уха** прогревайте этот участок (например, приложите теплый тканевый компресс).

4. Сколько времени может занять лечение инфекции?

Кашель

Боль в горле
или ухе

Простуда

Норовирус
(зимняя рвотная
болезнь)

Синусит



21 день

7–8 дней

14 дней

2–3 дня

14–21 день

Обратитесь к своему терапевту/семейному врачу,
если по истечении указанного выше времени симптомы
ухудшаются или состояние не улучшается.

На сайте www.nhs.uk имеется информация касательно
самолечения при обычных инфекциях

5. Нужны ли антибиотики для лечения моей инфекции?

- Как правило, **организм способен самостоятельно справиться** с обычными инфекциями.
- Если симптомы бактериальной инфекции (например, инфекции мочевыводящих путей) не являются тяжелыми, в антибиотиках нет необходимости. По этому вопросу можно проконсультироваться с медицинским работником.
- Прием антибиотиков без необходимости подвергает вас и вашу семью риску.
- Следуйте **рекомендациям медицинского работника касательно антибиотиков**.



Больше об антибиотиках можно узнать на сайте www.antibioticguardian.com

6. Как остановить распространение инфекции?

Если вам нужно покашлять или чихнуть:

Ловите



пользуйтесь салфеткой (или сгибом локтя)

Изолируйте



выбрасывайте использованные салфетки

Убивайте



очищайте руки

Мойте руки не менее 20 секунд, используя воду с мылом или дезинфицирующее средство для рук (санитайзер):

- ✓ перед приготовлением и приемом пищи
- ✓ после посещения туалета
- ✓ после прикосновений к домашним или другим животным
- ✓ перед уходом и после возвращения домой



НЕ касайтесь глаз, носа или рта грязными руками.

По возможности **сохраняйте дистанцию от других людей** (2 метра или 6 футов), особенно от восприимчивых к инфекциям людей в вашем доме.



Не пользуйтесь вместе с другими людьми одними и теми же предметами, которые контактируют с вашим ртом, например столовыми приборами и зубными щетками.



Прививайтесь и прививайте членов своей семьи в соответствии с календарем прививок. **Всегда делайте прививки от заболеваний, активизирующихся в зимний период** (например, от гриппа), если вам можно делать прививки.

Для получения дополнительных консультаций касательно обычных инфекций **обратитесь к фармацевту**.

7. На какие симптомы серьезного заболевания следует обращать внимание?



Сильная головная боль и рвота



Активная лихорадка или озноб (температура тела выше 38°C или ниже 36°C)



Затрудненное глотание
Синюшность кожи вокруг губ и на подбородке



Кашель с кровью



Учащенное или замедленное дыхание



Боль в спине прямо под ребрами (в области почек)



Боль или сдавленность в груди
Новый эпизод **учащенного или замедленного сердцебиения**



Видимая кровь в моче
Сильная боль при мочеиспускании или учащенное мочеиспускание ночью
Мутная моча и отсутствие улучшений в течение 1–2 дней при увеличении потребления жидкости

Если вы наблюдаете у себя описанные выше симптомы, немедленно обратитесь к своему терапевту/семейному врачу или в следующие службы в вашем регионе.

NHS Англии



Если вам не требуется неотложная помощь, звоните по номеру 999

www.111.nhs.uk

NHS Direct Уэльса



www.111.wales.nhs.uk

NHS Шотландии



www.nhs24.scot

Северная Ирландия



Public Health Agency

Project supported by the PHA

**ВАШ ТЕРАПЕВТ
ИЛИ СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ**

При необходимости эти службы могут предоставить конфиденциального переводчика.

8. Что делать, если я подозреваю у себя сепсис?

Сепсис представляет собой опасную для жизни реакцию на инфекцию.

Возможные признаки:

- несвязная речь, спутанность сознания или сонливость;
- сильная дрожь;
- отсутствие мочеиспускания в течение всего дня;
- сильная одышка;
- ужасное самочувствие, и
- пятна или изменение цвета кожи.

Если у вас или других людей имеются признаки сепсиса, немедленно позвоните по номеру 999.