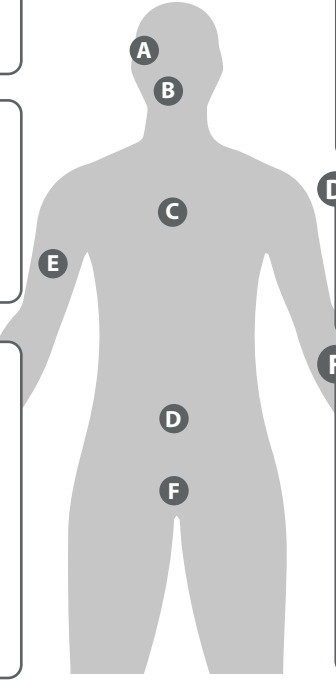


Sık rastlanan bir enfeksiyon geçirirsem nasıl baş edebilirim?

16 yaş ve üstündekiler için bir broşür

1. Sık rastlanan bir enfeksiyonun belirtileri nelerdir?



A Gözler

- Gözlerde yapışkanlık

B Kulaklar, burun ve boğaz

- Acı ve tahriş
- Burun akması
- Bademciklerin şişmesi

C Göğüs kafesi

- Öksürük
- Nefes darlığı
- Yeşil veya sarı renkte balgam

D Bağırsak

- Kusma
- İshal

E Cilt

- Su toplanan yerlerde iltihap olması
- Yaranın etrafında kızarıklık veya şişlik
- Ayak mantarı (ayak parmakları arasında oluşan kaşıntılı bir kızarıklık)

F Üreme organları ve idrar

- İdrar yaparken ağrı
- Geceleri her zamankinden daha sık idrara çıkma
- Bulanık renkte idrar
- Akıntı (vajinal)
- Alt karın bölgenizde ağrı

2. Eğer koronavirüs (Covid-19)'a yakalandığımı düşünüyorsam?

Covid-19'un dikkat edilmesi gereken yaygın semptomları şunlardır:

- koklama ya da tat alma duyularınızı yitirme ya da bu duyularda değişiklik
- yüksek ateş ve
- kesintisiz olan yeni bir öksürük.

Covid-19 ile ilgili daha fazla bilgi için www.gov.uk/coronavirus adresini ziyaret edin veya bölgesel tıbbi yardım hattınızı arayın (broşürün arkasına bakın).

3. Sık rastlanan bir enfeksiyonu nasıl iyileştirebilirim?



Daha iyi hissedene kadar bolca dinlenin.



İhtiyacınız olursa (talimatlara uymak koşuluyla) ağrı kesici alın.



Düzenli olarak açık renkte idrar yapabilmek için bolca sıvı tüketin (6 ila 8 içecek veya 2 litre).



Öksürükler için, bal ve öksürük ilaçları deneyin. **Boğaz ağrıları için**, ilaç içeren pastiller ve ağrı kesici deneyin.



Göz enfeksiyonlarını temiz, ılık veya soğuk olan nemli bir bez ile hafifletin.



Dış kulak enfeksiyonu için, bölgesel ısı uygulayın (örneğin ılık bir bez ile).

4. Geçirdiğim enfeksiyon ne kadar sürebilir?

Öksürük



21 gün kadar

Boğaz ağrısı veya kulak ağrısı



7 ila 8 gün kadar

Soğukalgınlığı



14 gün kadar

**Nörovirüs (mide bağırsak iltihabına neden olan virüs)
(kış kusması)**



2 ila 3 gün kadar

Sinüsenfeksiyonu



14 ila 21 gün kadar

Eğer belirtileriniz daha kötüye gidiyorsa veya yukarıda belirtilen süre içinde hala iyileşemediyse **Aile Hekiminizi (GP) arayın.**

5. Geçirdiğim enfeksiyonun iyileşmesi için antibiyotik gerekir mi?

- Sık rastlanan enfeksiyonlara karşı **vücudunuz normalde kendi başına savaşılabılır.**
- Bir **bakteriyel** enfeksiyonun (idrar enfeksiyonu gibi) belirtileri şiddetli olmadığı sürece genellikle antibiyotiğe ihtiyacınız yoktur - bir sağlık uzmanı size bu konuda tavsiyede bulunabilir.
- İhtiyacınız olmadığı durumlarda antibiyotik almanız siz ve aileniz için risk oluşturur.
- **Sağlık uzmanınızın antibiyotiklerle ilgili tavsiyelerine** uyun.



Antibiyotikler ile ilgili daha fazla bilgiyi www.antibioticguardian.com adresinde bulabilirsiniz.

6. Geçirdiğim enfeksiyonun bulaşmasını nasıl önleyebilirim?

Öksürme veya hapşırma ihtiyacı duyduğunuzda:

yakalayın



mendil ile (veya kolunuzun iç kısmıyla)

çöpe atın



kullanılmış mendilleri atın

öldürün



ellerinizi temizleyerek

Aşağıdaki durumlarda ellerinizi en az 20 saniye sabun ve su veya el dezenfektanı ile temizleyin:

- ✓ yiyecek hazırlamadan ve yemeden önce
- ✓ evcil olan veya olmayan hayvanlara dokunduktan sonra
- ✓ tuvaleti kullandıktan sonra
- ✓ evden ayrılmadan önce ve eve geldikten sonra



Temiz olmayan ellerinizle gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmaktan kaçının.

Mümkünse, **diğer insanlarla, özellikle evinizde hastalığa yakalanmaya eğimli olan** kişilerle aranızda mesafe koyun (2 metre veya 6 fit).



Çatal bıçak ve diş fırçaları gibi ağızınızla temas eden **eşyaları paylaşmayın.**



Kendiniz ve ailenizin **tüm aşılarını tamamlayın.** Eğer uygun şartlara sahipseniz her zaman kış aşılarını (grip gibi) yaptırın.

Sık rastlanan enfeksiyonlar hakkında **daha fazla tavsiye için bir eczaneye** gidin veya arayın

7. Ciddi hastalıklar için hangi belirtilere dikkat etmeliyim?



Şiddetli baş ağrısı ve kusma



Devam eden **ateş veya titreme** (38°C'den yüksek veya 36°C'den düşük ateş)



Yutkunmada problem
Ağız çevresinin mavileşmesi



Kan öksürmek



Her zamankinden daha yavaş veya hızlı **nefes alma**



Sırtta, kaburgaların hemen altında **böbrek ağrısı**



Göğüs ağrısı veya sıkışması
Yeni gelişen **çok hızlı veya yavaş nabız**



İdrarınızda **kan** görülmesi
İdrarınızı yaparken **şiddetli sancı** veya gece daha fazla idrara çıkma
1 ila 2 gün içinde sıvı tüketimiyle düzelmeyen **bulanık idrar**

Yukarıdaki belirtilere sahipseniz, acilen aile hekiminize (GP) başvurun veya bölgenizde yer alan aşağıdaki hizmetleri kullanın.

NHS İngiltere



999'dan daha az acil olan durumlarda

www.111.nhs.uk

NHS Galler Hattı



www.111.wales.nhs.uk

NHS İskoçya



www.nhs24.scot

Kuzey İrlanda



Project supported by the PHA

Aile Hekiminize (GP) danışın

Bu hizmetler, ihtiyacınız olursa güvenilir bir tercüman sağlayabilir.

8. Ya sepsis (kan zehirlenmesi) olduysam?

Sepsis, bir enfeksiyona karşı oluşan, hayatı tehdit eden bir reaksiyondur. Sepsisin muhtemel belirtileri:

- geveleyerek konuşma, kafa karışıklığı veya uyuklama
- aşırı üşüme
- bir gün içinde hiç idrara çıkmama
- ciddi nefes alamama
- ölecekmiş gibi hissetme
- ciltte lekeler ve renk bozukluğu

Sizde veya başkalarında sepsis belirtileri varsa hemen 999'u arayın