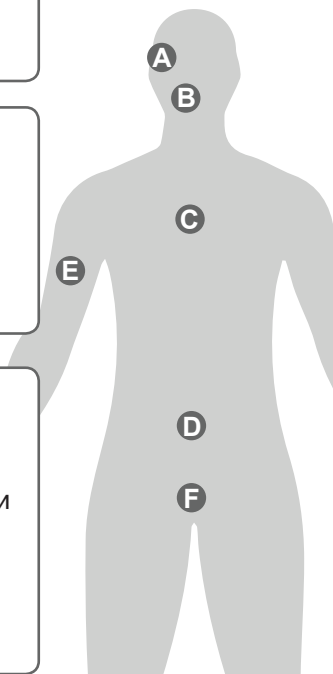


Як лікувати звичайну інфекцію?

Брошура для дорослих віком від 16 років

1. Які симптоми звичайної інфекції?



A Очі

- Виділення з очей

B Вуха, ніс і горло

- Біль або хворобливі відчуття
- Нежить
- Збільшені мигдалики

C Органи грудної клітки

- Кашель
- Задишка
- Слиз зеленого або жовтого кольору

D Шлунково-кишковий тракт

- Блювання
- Діарея

E Шкіра

- Інфіковані пухирі
- Почервоніння та набряк навколо рани
- Епідермофітія стоп (висип між пальцями ніг)

F Сечостатева система

- Біль під час сечовипускання
- Збільшення частоти сечовипускання вночі
- Каламутна сеча
- Незвичайні виділення
- Біль внизу живота

2. Що робити, якщо я вважаю, що маю коронавірусну інфекцію (Covid-19)?

Якщо ви вважаєте, що у вас може бути коронавірусна інфекція COVID-19, для отримання найактуальніших рекомендацій та інформації відвідайте сайт <http://www.gov.uk/coronavirus> або <http://www.nhs.uk>.

3. Як лікувати звичайну інфекцію?



Більше відпочивайте, поки не почуватиметеся краще.



За потреби прийміть знеболювальне. Обов'язково дотримуйтесь вказівок, наведених в інструкції із застосування.



Пийте більше рідини (6–8 склянок або 2 літри), щоб регулярно ходити в туалет (сеча має бути світлого кольору).



У разі кашлю спробуйте вживати мед та приймати засоби від кашлю.
У разі болю в горлі спробуйте застосовувати льодяники та знеболювальні засоби.



У разі очних інфекцій можна накладати теплі або холодні вологі тканинні компреси.



У разі інфекції зовнішнього вуха прогрівайте цю ділянку (наприклад, прикладіть теплий компрес).

4. Скільки часу може тривати лікування інфекції?

Кашель



21 день

**Біль у горлі
або вусі**



7–8 днів

Застуда



14 днів

Норовірус
(зимова блювальна
хвороба)



2–3 дні

Синусит



14–21 день

Зверніться до свого терапевта/сімейного лікаря, якщо після зазначеного вище періоду ваші симптоми погіршуються або стан не покращується.

5. Чи потрібні антибіотики для лікування моєї інфекції?

- Зазвичай **організм здатний самостійно впоратися** із звичайними інфекціями.
- Якщо симптоми бактеріальної інфекції (наприклад, інфекції сечовивідних шляхів) не є тяжкими, в антибіотиках немає потреби. З цього питання можна проконсультуватися із медичним працівником.
- Прийом антибіотиків без необхідності наражає вас і вашу сім'ю на ризик.
- Дотримуйтесь **рекомендацій медичного працівника щодо антибіотиків**.



Більше про антибіотики можна дізнатися на сайті www.antibioticguardian.com

6. Як зупинити поширення інфекції?

Якщо вам потрібно покашляти або чхнути:

Ловіть



користуйтеся серветкою (або згином ліктя)

Ізолюйте



викидайте використані серветки

Вбивайте



очищуйте руки

Мийте руки щонайменше 20 секунд, використовуючи воду з милом або дезінфікувальний засіб для рук (санітайзер):



перед приготуванням та вживанням їжі



після торкань до домашніх чи інших тварин



після відвідування туалету



йдучи з дому і повертаючись назад



НЕ торкайтеся очей, носа чи рота брудними руками.

Якщо можливо, **тримайте дистанцію від інших людей** (2 метри або 6 футів), особливо від сприйнятливих до інфекцій людей у вашому будинку.



Не користуйтеся разом з іншими людьми тими самими предметами, які контактують вашим ротом, наприклад столовими приладами та зубними щітками.



Щеплюйтесь самі та щеплюйте членів своєї сім'ї відповідно до календаря щеплень.

Завжди робіть щеплення від захворювань, які активізуються в зимовий період (наприклад, від грипу), якщо вам можна робити щеплення.

Для отримання додаткових консультацій щодо звичайних інфекцій зверніться до фармацевта.

7. На які симптоми серйозного захворювання слід звертати увагу?



Сильний головний біль і блювання



Активна лихоманка або озноб (температура тіла вище ніж 38°C або нижче ніж 36°C)



Утруднене ковтання
Синюшність шкіри навколо губ та на підборідді



Кашель із кров'ю



Прискорене або уповільнене дихання



Біль у спині просто під ребрами (у ділянці нирок)



Біль чи стискання у грудях
Новий епізод **прискореного** чи **уповільненого** серцебиття



Видима **кров** у сечі
Сильний біль під час сечовипускання або збільшення частоти сечовипускання вночі
Каламутна сеча і відсутність поліпшень протягом 1–2 днів зі збільшеним споживанням рідини

Якщо ви відчуваєте описані вище симптоми, негайно зверніться до свого терапевта/сімейного лікаря або наведених нижче служб у вашому регіоні.

NHS Англії



Якщо вам не потрібна невідкладна допомога

www.111.nhs.uk

NHS Direct Вельса



www.111.wales.nhs.uk

NHS Шотландії



www.nhs24.scot

Північна Ірландія



Project supported by the PHA

Зверніться до свого терапевта/сімейного лікаря

За потреби ці служби можуть надати конфіденційного перекладача.

8. Що робити, якщо я підозрюю в себе сепсис?

Сепсис є небезпечною для життя реакцією на інфекцію. Можливі ознаки:

- незв'язне мовлення, сплутаність свідомості або сонливість;
- сильне тремтіння;
- відсутність сечовипускання протягом усього дня;
- сильна задишка;
- жахливе самопочуття, і
- плями або зміна кольору шкіри.

Якщо у вас чи інших людей є ознаки сепсису, негайно зателефонуйте за номером 999