

میں کس طرح اپنی عمومی انفیکشن کا انتظام کرسکتا ہوں؟

16 سال یا اس سے زیادہ عمر والوں کے لئے لیفلٹ

1. عمومی انفیکشن کی علامات کیا ہیں؟

ب کان، ناک اور گلا • دردیا تکلیف • بہتی ہوئی ناک

سوجے ہوئے ٹانسیلز

آنت • قے • اسبال اعضائے مخصوصہ اور پیشاب

- رات کو زیادہ کثرت سے پیشاب کرنا
 - گدلا بیشاب:
 - رطوبت کا نکلنا
 - پیٹ کے نچلے حصے میں تکلیف

آنکهیں • چپکی ہوئی آنکھیں

- كهانسى
- سانس گهٹنا
- سبزيازردبلغم

خلد

- غفونت زده چهالے
- زخم کے گرد سرخی یا سوجن
 - ایتھلیٹ کا پاؤں (انگلیوں کے درمیان خارش والی سوزش)

2. اگر مجھے لگے کہ مجھے کورونا وائرس (کوویڈ - 19) ہے؟

کوویڈ19-کی درج ذیل عام علامات جن پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے:

- آپ کے سونگھنے اور چکھنے کی حس کا خاتمہ یا پھر اِن میں تبدیلی
 - تيز بخار، اور
 - نئى، مسلسل كهانسى.

کوویڈ ۔19 کے بارے میں مزید مشوروں کے لئے
www.gov.uk/coronavirus ملاحظہ کریں
یا اپنی علاقائی میڈیکل ہیلپ لائن کو کال کریں
(لیفلیٹ کی پشت پر دیکھیں)۔

3. میں کس طرح ایک عام انفیکشن کا علاج کرسکتا ہوں؟



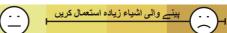
کریں تاوقتیکہ آپ بہتر محسوس کرنے لگیں. $\mathbf{Z}_{\mathbf{Z}_{\mathbf{Z}}}$



درد سے آرام حاصل کریں اگر آپ کو ضرورت ہو (یقینی بنائیں کہ آپ بدایات پر عمل کر ہیں)۔



کافی مقدار میں مایعات (6 سے 8 ڈرنکس، یا 2 لیٹر) پئیں تاکہ آپ باقاعدگی سے پیلے رنگ کا پیشاب کریں۔





کھانسی کیلئے، شہد اور کھانسی کی دوائیں لے لیں۔ خراب گلے کے لئے ادویاتی لوزینج اور پین ریلیف آزما لیں۔



صاف ستھرے یا ٹھنڈے گیلے فلبنل کی مدد سے آنکھوں کو آرام بخشیں.



کان کے بیرونی حصے کے انفیکشن کے لئے لوکل ہیٹ (جیسے گرم فلینل) کا استعمال کریں۔

4. میرا انفیکشن کب تک رہ سکتا ہے؟

خراب گلا یا کان کا درد

عام نزلہ

نورو وائرس (سرمائی



21 دن



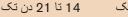


سائنس عفونت



14 دن

2 تا 3 دن تک



اپنے جی پی سے رابطہ کریں اگر آپ کی علامات بدنر ہو رہی ہیں یا اگر آپ مندرجہ بالا اوقات کے مطابق بہتر نہیں ہورہے ہیں.

5 کیا میری انفیکشن کو بہتر ہونے کے لئے اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت ہوگی؟

- عام انفیکشنز کے خلاف عام طور پر آپ کا جسم خودبخود دفاع کرسکتا ہے ۔
- عام طور پر آپ کو اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی جب تک کہ **بیکٹیریل** انفیکشن (جیسے پیشاب میں انفیکشن) کی علامات شدید نہ ہوں - ایک ہیلتھ کیئر پروفیشنل اس بارے میں آپ کو مشورہ دے سکتا ہے۔
 - بلا ضرورت اینٹی بائیوٹکس لینا آپ اور آپ کے خاندان کو خطرے سے دوچار سکتا ہے.
 - اینٹی بائیوٹکس سے متعلق اپنے بیلتھ کیئر پروفیشنل کے مشورے پر عمل کریں۔



پر اینٹی بائیوٹکس کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں www.antibioticguardian.com

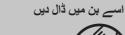
میں اپنی انفیکشن کو پھیلنے سے کیسے روک سکتا ہوں؟

آیا آپ کو کھانسی یا چھینک آئے تو:

اسے قابو کریں

ٹٹنو (یا اپنی کہنی کے اندرونی طرف) کے ذریعے





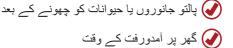




باتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ صابن اور پانی سے دھوئیں یا سینی ٹائزر استعمال کریں:

کھانا تیار کرنے اور کھانے سےقبل

کا ٹایلٹ جانے کے بعد





آنکھوں، ناک یا مُنہ کو ہاتھ لگانے سے اجتناب کریں اگر ممکن ہو تو دوسروں سے اپنا فاصلہ رکھیں (2 میٹر یا 6 فٹ تک)، خاص طور پر اپنے اہل خانہ کے ولنرایبل افراد سے۔



ان اشیاء کو مت شنر کریں جن کا آپ کے منہ سے واسطہ پڑے، جیسے کھانے کے برتن اور دانتوں کا برش۔



اپنے آپ کو او اپنے اہل خانہ کو ویکسین کے متعلق اپ ٹو ڈیٹ رکھیں۔ سردیوں کی ویکسین (جیسے فلو) ہمیشہ حاصل کریں اگر آپ اہل ہیں تو ۔

7. مجھے سنگین بیماری کی کون سی علامت تلاش کرنی چاہئے؟







نگلنے میں مسائل منہ کے گرد نیلے رنگ کے حلقے ظاہر ہونا ہونا

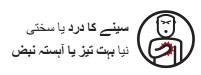






پسلیوں کے بالکل نیچے آپ کی کمر میں دریادہ تیز یا آہستہ سائس لینا معمول سے زیادہ تیز یا آہستہ سائس لینا







پیشاب میں خون نظر آنا پیشاب کرتے وقت شدید درد ، یا رات کو كَثرتُ سُے پیشاپ كا آنًا مائعات کے باوجود 1 سے 2 دن میں **گدلے پیشاپ** میں بہتری کا نہ آنا

اگر آپ کو مندرجہ بالا علامات ہوں تو اپنے جی پی سے فوری طور پر رابطہ کریں یا اپنے علاقے کے لئے درج ذیل خدمات کا استعمال کریں۔

این ایچ ایسانگلینڈ



این ایچ ایسڈائریکٹ ویلز

NHS Direct Wales 08454647 Galw **IECHYD** Cymru

شمالى ائرلينة



اپنی جی پی پریکٹس سے رابطہ

www.nhs24.scot

این ایچ ایسسکاٹ لینڈ

24

www.111.wales.nhs.uk

www.111.nhs.uk

اگر آپ کو ضرورت ہو تو یہ خدمات ایک رازدار ترجمان فراہم کرسکتی ہیں۔

اگر مجھے سیپسس (تعفن خون) کی علامت ہونے کا شبہ ہو تو؟

سیپسس انفیکشن کا ایک جان لیوا ردعمل ہے۔ ممکنہ علامات یہ ہیں:

- مبهم انداز بیان، الجهن اور غنودگی
 - انہائی زیادہ کپکپی
 - دن کو پیشاپ کا بلکل نہ آنا
 - سانس کی شدید گھٹن
- آپ کو موت جیسا احساس ہو رہا ہو
 - دهبے داریا ہے رنگ جلد.

اگر آپ کو یا دوسروں کو سیپسس (تعفن خون) کو علامات ہوں تو فوری طور پر 999 کو کال کریں