

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؟

ا کان، ناک اور گلا

- درد یا تکلیف
- بہتی ہوئی ناک
- سوجے ہوئے ٹانسیلز

ب آنٹ

- قے
- اسپہال

ج اعضائے مخصوصہ اور پیشاب سے متعلق

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

د آنکھیں

- چپکی ہوئی آنکھیں

ه چھاتی

- کھانسی
- سانس گھٹنا
- سبز یا زرد بلغم

و جلد

- غفونت زدہ چھالے
- 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؟

کوویڈ-19 کی درج ذیل عام علامات جن پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے:

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

- آپ کے سونگھنے اور چکھنے کی حس کا خاتمہ یا پھر ان میں تبدیلی
- تیز بخار، اور
- نئی، مسلسل کھانسی۔

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



بہت زیادہ آرام کریں تاوقتیکہ آپ بہتر محسوس کرنے لگیں۔



درد سے آرام حاصل کریں اگر آپ کو ضرورت ہو (یقینی بنائیں کہ آپ ہدایات پر عمل کر رہے 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 بین ریلیف آزما لیں۔



صاف ستھرے یا ٹھنڈے گیلے فلینل 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؟

کھانسی

خراب گلا یا کان کا درد

عام نزلہ

نورو وائرس (سرمائی
قے)

سانس عفونت



21 دن



7 تا 8 دن تک



14 دن



2 تا 3 دن تک



14 تا 21 دن تک

اپنے جی پی سے رابطہ کریں اگر آپ کی علامات بدتر ہو رہی ہیں یا اگر آپ مندرجہ بالا اوقات کے مطابق بہتر نہیں ہو رہے ہیں۔

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

- عام انفیکشنز کے خلاف عام طور پر آپ کا جسم خود بخود دفاع کر سکتا 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 کر سکتا ہے۔
- اینٹی بائیوٹکس سے متعلق اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل کے مشورے پر عمل کریں۔

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



6. میں اپنی انفیکشن کو پھیلانے سے کیسے روک سکتا ہوں؟

آیا آپ کو کھانسی یا چھینک آنے تو:

- | | | |
|--|---|---|
| اسے قابو کریں | اسے بن میں ڈال دیں | اسے ختم کریں |
|  |  |  |
| ٹشو (یا اپنی کپڑی کے اندرونی طرف) کے ذریعے | استعمال شدہ ٹشو پھینک دیں | اپنے ہاتھ دھو کر |

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

- ✓ کھانا تیار کرنے اور کھانے سے قبل
- ✓ ٹائلٹ جانے کے بعد
- ✓ ہاتھوں کو دھونے کے بعد
- ✓ پالتو جانوروں یا حیوانات کو چھونے کے بعد
- ✓ گھر پر آمدورفت کے وقت

آنکھوں، ناک یا منہ 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 ولز ایبل افراد سے۔



ان اشیاء کو مت سٹرن 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۔



عام انفیکشن کے بارے میں مزید مشورے کے لئے فارمیسی پر جائیں یا کال کریں

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

تسلسل سے بخار یا ٹھنڈ (درجہ حرارت
38°C سے اوپر یا 36°C سے کم ہے)



شدید سر درد اور قے



کھانسی میں خون آنا



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



پسلیوں کے بالکل نیچے آپ کی کمر میں
درد گردہ



معمول سے زیادہ تیز یا آہستہ سانس لینا



پیشاب میں خون نظر آنا

پیشاب کرتے وقت شدید درد، یا رات کو
کثرت سے پیشاب کا آنا
مائع کے باوجود 1 سے 2 دن میں
گدلے پیشاب میں بہتری کا نہ آنا



سینے کا درد یا سختی
نیا بہت تیز یا آہستہ نبض



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۔

شمالی انرلینڈ

HSC Public Health
Agency
Project supported by the PHA

اپنی جی پی پریکٹس سے رابطہ
کریں

این ایچ ایس اسکاٹ لینڈ

NHS
24
CALL 111

www.nhs24.scot

این ایچ ایس ڈائریکٹ ویلز

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

www.111.wales.nhs.uk

این ایچ ایس انگلینڈ

CALL
111
جب یہ 999 سے کم ہنگامی ہو تو

www.111.nhs.uk

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

8. اگر مجھے سیپسیس (تعفن خون) کی علامت ہونے کا شبہ ہو تو؟

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

- مبہم انداز بیان، الجھن اور غنودگی
- انتہائی زیادہ کپکپی
- دن کو پیشاب کا بلکل نہ آنا
- سانس کی شدید گھٹن
- آپ کو موت جیسا احساس ہو رہا ہو
- دھبے دار یا بے رنگ جلد۔

اگر آپ کو یا دوسروں کو سیپسیس (تعفن خون) کی علامت ہوں تو فوری طور پر 999 کو کال کریں