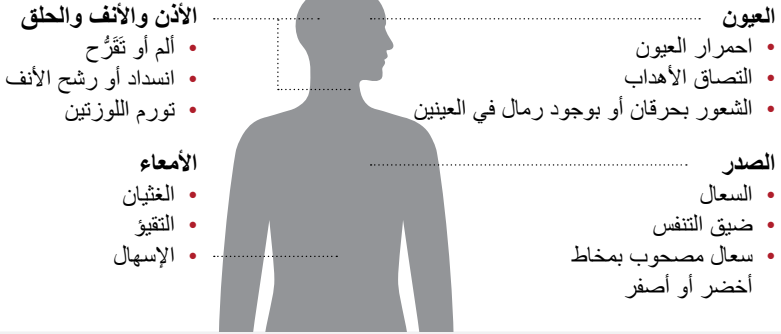


# كيف يمكنني التعامل مع العدوى الشائعة التي أعاني منها؟

نشرة للبالغين الذين يبلغون من العمر 16 عامًا فأكثر

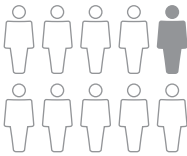
## 1 ما هي أعراض العدوى الشائعة؟



## 2 ما مدى انتشار الإصابة بالعدوى التي أعاني منها؟

كل عام في المملكة المتحدة...

1 من كل 10 أشخاص يصاب  
بالتهاب الجيوب الأنفية



1 من كل 5 أشخاص يصاب  
بعدوى معوية



يصاب البالغون بنزلة برد  
مرتين أو 3 مرات في المتوسط  
(أكثر شيوعًا بين الأطفال)



### 3 كيف يمكنني علاج عدوى شائعة؟

نَل قَسْطًا كَبِيرًا من الراحة حتَّى تُشعر بتحسن.



تناول مسكِّنًا للألم عند الحاجة  
(احرص على اتباع التعليمات).



اشرب كمية كافية من السوائل (6 إلى 8 كؤوس أو أكواب) لتجنب الجفاف، وتأكد من  
التبول بانتظام.



لعلاج السعال، جرِّب تناول الغسل وأدوية السعال.  
لعلاج التهاب الحلق، جرِّب تناول أقراص الاستحلاب الطبية ومسكنات الألم.



خَفِّف التهابات العين عن طريق تدليك محيط العين برفق باستخدام قطعة قماش نظيفة مبللة  
بماء فاتر بعد غليانه.



بالنسبة لالتهاب الأذن الخارجية، جرِّب استخدام قطرات الأذن المتاحة دون وصفة طبية.



### 4 كم من الوقت يمكن أن تستمر العدوى التي أعاني منها؟

التهاب  
العين



7 إلى 14  
يومًا

التهاب الجيوب  
الأنفية



3 إلى 4  
أسابيع

نوروفيروس  
(التقيؤ الشتوي)



يومان إلى  
3 أيام

نزلة البرد  
الشائعة



14  
يومًا

التهاب الحلق  
أو ألم الأذن



7 إلى 8  
أيام

السعال



3 إلى 4  
أسابيع

اتصل بطبيبك العام (GP) إذا ساءت أعراضك أو إذا لم تتحسن خلال المدة المذكورة أعلاه.

## 5 هل يجب عليّ تناول مضادات حيوية للشفاء من العدوى؟

- يتمكن جسمك عادةً من مقاومة الأمراض الشائعة بمفرده.
- لا يجب عادةً تناول المضادات الحيوية إلا إذا كانت أعراض العدوى البكتيرية شديدة - اتبع نصيحة اختصاصي الرعاية الصحية الذي يعالجك بشأن هذا الأمر.
- تناول المضادات الحيوية بلا داع قد يعرضك أنت وأسرتك للخطر.
- اتبع نصيحة اختصاصي الرعاية الصحية الذي يعالجك بشأن المضادات الحيوية.
- يمكنك معرفة مزيد من المعلومات عن المضادات الحيوية على [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com).

## 6 كيف يمكنني منع انتشار العدوى؟

إذا اضطررت إلى السعال أو العطس:

أقض على العدوى  
بتنظيف  
يديك



ارم المناديل  
المستعملة  
في سلة مهملات



غط فمك  
بمنديل  
(أو بباطن مرفقك)



نظف يديك لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون أو بمعقم اليدين:

- قبل تحضير الطعام وتناوله
- بعد لمس الحيوانات الأليفة أو البرية
- بعد استخدام المراحيض
- عند مغادرة المنزل وعند الوصول إليه

تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك إذا كانت يداك غير نظيفتين. إذا أمكن، ابتعد عن غيرك بمسافة لا تقل عن مترين (6 أقدام)، ولا سيما الأشخاص المعرضين للخطر في منزلك.



لا تشترك غيرك في استخدام الأشياء التي تلامس فمك، مثل أدوات تناول الطعام وفرشاة الأسنان.



أحرص على حصولك أنت وأسرتك على التلقيح اللازمة. أحرص دائمًا على تلقي لقاحات الشتاء (مثل لقاحات الإنفلونزا) إذا كنت مؤهلًا لذلك.



يرجى التوجّه إلى إحدى الصيدليات أو اتصل بها للحصول على مزيد من النصائح بشأن العدوى الشائعة

## 7 ما هي الأعراض المرضية الخطيرة التي يجب الحذر منها؟

التنفس على نحو أسرع  
أو أبطأ من المعتاد، وألم أو  
ضيق في الصدر



الصداع الشديد  
والتهقيق



ألم الكلى في ظهرك أسفل  
الأضلاع مباشرة



الحمى المستمرة أو الارتجاف (حرارة  
الجسم أعلى من 38 درجة مئوية أو أقل  
من 36 درجة مئوية)



شدة تسارع أو تباطؤ النبض مؤخرًا



صعوبة البلع



شدة برودة الجلد



السعال المصحوب بالدم



إذا كنت تعاني من الأعراض المذكورة أعلاه، فاتصل بطبيبك العام (GP) عاجلاً  
أو استعن بالخدمات التالية في منطقتك.

**Northern  
Ireland**

Contact your  
GP practice



**NHS Scotland**



**NHS 111  
Wales**



**NHS England**



يمكن لهذه الخدمات أن توفر لك عند الحاجة مترجماً يحافظ على خصوصيتك.

## 8 ماذا افعل إذا ارتبت في احتمال الإصابة بتسمم الدم؟

تسمم الدم من مضاعفات العدوى التي تهدد الحياة، وتتضمن أعراضه المحتملة:

- التلعثم في الكلام أو الارتباك أو النعاس المستمر.
- الارتجاف الشديد.
- عدم التبول طوال اليوم.
- ضيق التنفس الشديد.
- الشعور بالاحتضار
- تَبَقُّع الجلد أو تغير لونه.

إذا ارتبت في الإصابة بتسمم الدم، فاتصل على الرقم 999 فوراً