

كيف يمكنني التعامل مع العدوى الشائعة التي أعاني منها؟

نشرة للبالغين الذين يبلغون من العمر 16 عاماً فأكثر

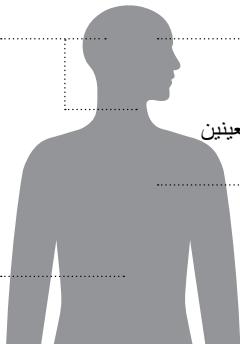
1 ما هي أعراض العدوى الشائعة؟

الأذن والأنف والحلق

- ألم أو تقرّح
- انسداد أو رشح الأنف
- تورم اللوزتين

الأمعاء

- الغثيان
- التقيؤ
- الإسهال



1

العيون

- احمرار العيون
- التصاق الأهداب
- الشعور بحرقان أو بوجود رمال في العينين

الصدر

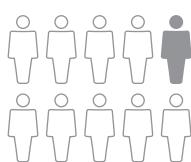
- السعال
- ضيق التنفس
- سعال مصحوب بمخاط أحضر أو أصفر

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 بالبالغون بنزلة برد
مرتين أو 3 مرات في المتوسط
(أكثر شيوعاً بين الأطفال)



3 كيف يمكنني علاج عدوى شائعة؟

نَلْ قَسْطًا كَبِيرًا مِنَ الرَّاحَةِ حَتَّى تُشْعُرَ بِتَحْسِنٍ.



تناول مسكنًا 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، جرب تناول العسل وأدوية السعال.
لعلاج التهاب الحلق، جرب تناول أقراص الاستحلاب الطبية ومسكنات الألم.



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



بالنسبة للتهاب الأذن الخارجية، جرب استخدام قطرات الأذن المطاحة دون وصفة طبية.



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

التهاب العين	التهاب الجيوب الأنفية	نوروفيروس (التقيؤ الشتوي)	نزلة البرد الشائعة	التهاب الحلق أو آلم الأذن	السعال
7 إلى 14 يومًا	3 إلى 4 أسابيع	يومان إلى 3 أيام	14 يومًا	7 إلى 8 أيام	3 إلى 8 أسابيع

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

5 هل يجب على تناول مضادات حيوية للشفاء من العدوى؟

- يتمكن جسمك عادةً من مقاومة الأمراض الشائعة بمفرده.
- لا يجب عادةً تناول المضادات الحيوية إلا إذا كانت أمراض 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

6 كيف يمكنني منع انتشار العدوى؟

إذا اضطررت إلى السعال أو العطس:

اقض على العدوى
بتنظيف
يديك



ارم المناذيل
المستعملة
في سلة مهملات



غط فمك
بمنديل
(أو بباطن مرفقك)



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

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

تجنب لمس عينيك أو أنفك 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 تشارك غيرك في استخدام الأشياء التي تلامس فمك، مثل أدوات تناول الطعام وفرشاة الأسنان.



احرص على حصولك أنت وأسرتك على التحصينات الازمة. احرص دائمًا على تلقي لقاحات الشتاء (مثل لقاحات الإنفلونزا) إذا كنت مُؤهلاً 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
والتشفيق



الم 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 مؤخراً



صعوبة البلع



شدة بروادة 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 111 Wales

NHS England



يمكن لهذه الخدمات أن توفر لك عند الحاجة مترجمًا يحافظ على خصوصياتك.

8 ماذا افعل إذا ارتبت في احتمال الإصابة بتسمم الدم؟

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

- التلثيم في الكلام أو الارتباك أو النعاس المستمر.
- الارتجاف الشديد.
- عدم النبض طوال اليوم.
- ضيق التنفس الشديد.
- الشعور بالاحتضار.
- تيّفع الجلد أو تغير لونه.

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