

Как мога да се справя с моята често срещана инфекция?

Листовка за възрастни на 16 и повече години

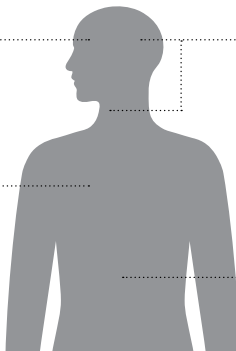
1 Какви са симптомите на често срещана инфекция?

Очи

- Зачервени очи
- Лепкави очи
- Усещане за парене или песъчинки в очите

Гръден кош

- Кашлица
- Недостиг на въздух
- Кашлица със зелена или жълта слуз



Уши, нос и гърло

- Болка или болезненост
- Запушен или течащ нос
- Подути сливици

Корем

- Гадене
- Повръщане
- Диария

2 Колко често се среща инфекцията ми?

Всяка година в Обединеното кралство...

възрастните
изкарват средно
2 до 3 настинки
(по-чести при деца)



1 на 5 души
има чревна
инфекция



1 на 10 души има
инфекция на
синусите



3 Как мога да лекувам често срещана инфекция?



Почивайте си достатъчно, докато се почувствате по-добре.



Вземете болкоуспокояващо, ако е необходимо (уверете се, че следвате инструкциите).



Пийте достатъчно течности (6 до 8 чаши), за да избегнете дехидратация, и следете ходенето до тоалетна да е редовно.



При **кашлица** опитайте мед и лекарства за кашлица. За **болки в гърлото** опитайте медикаментозни таблетки за смучене и за облекчаване на болката.



За **успокояване на очните** инфекции, внимателно сложете чиста кърпа, напоена с преварена и след това охладена вода, около окото.



При **инфекция на външното ухо** помислете за капки за уши, които се продават без рецепта.

4 Колко дълго може да продължи инфекцията ми?

Кашлица



3 до 4 седмици

Възпалено гърло или болки в ушите



7 до 8 дни

Обикновена настинка



14 дни

Норовирус (зимно повръщане)



2 до 3 дни

Инфекция на синусите



3 до 4 седмици

Инфекция на очите



7 до 14 дни

Свържете се с Вашия личен лекар (GP), ако симптомите Ви се влошават или ако не се почувствате по-добре в посочените по-горе срокове.

Посетете www.nhs.uk за съвети за самопомощ при често срещани инфекции

5 Ще имам ли нужда от антибиотици, за да се подобри инфекцията ми?

- Обикновено тялото Ви може да се пребори самостоятелно с често срещаните инфекции.
- Обикновено не се нуждаете от антибиотици, освен ако симптомите на бактериална инфекция не са тежки — следвайте съветите на Вашия медицински специалист по този въпрос.
- Приемането на антибиотици, когато не е необходимо, може да изложи Вас и Вашето семейство на риск.
- Следвайте съветите на Вашия медицински специалист относно антибиотиките.
- Научете повече за антибиотиките на www.antibioticguardian.com.

6 Как мога да спра разпространението на инфекцията?

Ако трябва да кашляте или кихате:



Кашляйте или кихайте в кърпичка (или във вътрешната част на лакътя си)



Изхвърлете използваните кърпички



Унищожете микробите и вирусите, като почистите ръцете си

Мийте ръцете си поне 20 секунди със сапун и вода, или дезинфектант за ръце:

- преди приготвяне и ядене на храна
- след докосване на домашни любимци или животни
- след използване на тоалетната
- при излизане и връщане у дома



Избягвайте да докосвате очите, носа или устата си с нечисти ръце. Ако е възможно, стойте на поне 2 метра (6 фута) от другите, особено от уязвимите хора във Вашето домакинство.



Не споделяйте предмети, които влизат в контакт с устата Ви, като прибори за хранене и четки за зъби.



Дръжте себе си и семейството си в течение с ваксинациите. Винаги си поставяйте зимни ваксини (като грипна), ако отговаряте на условията.

Посетете или се обадете в аптека за допълнителни съвети относно често срещаните инфекции

7 За какви симптоми на сериозно заболяване трябва да внимавам?



Силно главоболие и
повръщане



Постоянна температура или
втрисане (температура над
38°C или по-ниска от 36°C)



Проблеми с
преглъщането



Кашляне на кръв



Учестено или забавено
дишане, различно от
обикновеното, болка или
стягане в гърдите



Бъбречна болка в гърба
точно под ребрата



Новопоявил се много
учестен или бавен пулс



Много студена кожа

Ако имате горните симптоми, свържете се спешно с личния си лекар (GP) или използвайте следните здравни услуги за Вашия регион.

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



Тези услуги могат да осигурят доверен преводач, ако имате нужда от такъв.

8 Ами ако подозирам признаци на сепсис?

Сепсисът е животозаstrашаваща реакция към инфекция.
Възможните признаци са:

- неясен говор, обърканост или сънливост
- екстремно треперене
- липса на уриниране за един ден
- тежък задух
- имате чувството, че ще умрете, и
- петна по кожата или обезцветяване.

Ако подозирате сепсис, незабавно се обадете на 999