

常見感染控制方法

面向 16 歲及以上人士的宣傳單

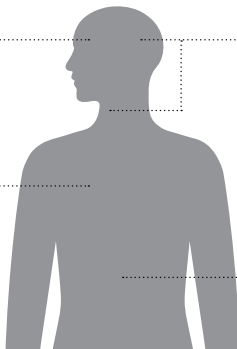
1 常見感染症狀

眼部

- 紅眼
- 眼部發黏
- 眼部灼燒感或沙礫感

胸部

- 咳嗽
- 呼吸短促
- 咳出綠色或黃色粘液



耳、鼻及咽喉

- 疼痛或酸痛
- 鼻塞或流涕
- 扁桃體腫大

消化道

- 噁心
- 嘔吐
- 腹瀉

2 感染常見程度

英國每年情況概覽

成人平均患
2 - 3 次感冒
(兒童則更常患病)



每 5 人中有
1 人腸道感染



每 10 人中有
1 人鼻竇感染



3 常見感染治療方法



充分休息，直至感覺好轉



如有需要，**可服用止痛藥** (請確保遵照說明)



飲用足量液體 (6 - 8 杯) 以避免脫水，並確保定期排尿



如有**咳嗽**，可嘗試蜂蜜及止咳藥

如有**喉嚨痛**，可嘗試含藥物成分的潤喉糖及止痛藥



將乾淨的布浸泡在煮沸後冷卻的水中，
然後輕敷于眼部周圍，可**舒緩眼部感染**



如有**外耳道感染**，可考慮使用非處方滴耳液

4 感染持續時長

咳嗽



3 - 4
週

喉嚨痛
或耳痛



7 - 8
天

普通感冒



14
天

諾如病毒
(冬季嘔吐)



2 - 3
天

鼻竇感染



3 - 4
週

眼部感染



7 - 14
天

**若症狀惡化或超過上述時間仍未見好轉，
請聯絡全科醫生 (GP)**

請瀏覽 www.nhs.uk 以獲取常見感染的相關自我照護建議

5 抗生素對感染的適用性

- 正常情況下，人體可以自行抵禦常見感染
- 除非細菌性感染症狀嚴重，否則通常無需使用抗生素 - 請遵照醫療專業人士的建議
- 在不必要的情況下使用抗生素可能會給您及家人帶來風險
- 請遵照醫療專業人士的建議使用抗生素
- 如需了解抗生素的更多資訊，請瀏覽

www.antibioticguardian.com

6 防止感染傳播的方法

如需咳嗽或打噴嚏：



用紙巾
(或手肘內側)
罩住



將用過的
紙巾
丟棄



清潔雙手
以殺滅傳
染源

以下情況請用肥皂及清水或洗手液清潔雙手至少 20 秒鐘：

- 備餐及進食前
- 接觸寵物或動物後
- 如廁後
- 出門及回家時



避免用不乾淨的手觸摸眼、鼻或口部。如有可能，應與他人（尤其是家中的易感人群）保持至少 2 米（6 英尺）的距離



請勿與他人共用會接觸口腔的物品，如餐具及牙刷等



及時為自己及家人接種疫苗。若符合條件，請始終接種冬季疫苗（如流感疫苗等）

前往或致電藥房以諮詢常見感染的更多相關建議

7 需留意的重症症狀



嚴重頭痛及嘔吐



持續發熱或發冷（體溫高於 38°C 或低於 36°C）



吞咽困難



咳血



呼吸比平常更快或更慢、胸痛或胸悶



背部肋骨下腎痛



新發脈搏過急或過緩



皮膚嚴重發冷

如有上述症狀，請立即聯絡全科醫生 (GP) 或使用所在地區的下列服務

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



如有需要，相關服務機構可以提供保密口譯員

8 懷疑敗血症體徵後的措施

敗血症是一種危及生命的感染反應。

其可能的體徵包括：

- 口齒不清、意識模糊或嗜睡
- 極度寒顫
- 一日無尿
- 嚴重呼吸困難
- 有瀕死感
- 皮膚出現斑點或變色

若懷疑為敗血症，請立即撥打 999