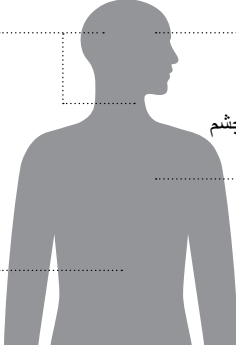


چگونه عفونت رایج خود را مدیریت کنم؟

بروشوری برای بزرگسالان 16 سال به بالا

1 علائم عفونت رایج چه مواردی هستند؟



چشمها

- قرمز شدن چشمها
- چسبندگی چشمها
- سوزش چشمها یا احساس وجود شن در چشم

قفسه سینه

- سرفه
- تنگی نفس
- سرفه همراه با بالا آوردن
- خلطهای سبز یا زرد رنگ

گوش، بینی و گلو

- درد یا احساس ناراحتی
- گرفتگی یا آبریزش بینی
- متورم شدن لوزهها

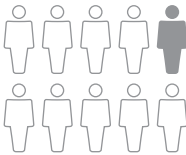
شکم و دستگاه گوارش

- حالت تهوع
- استفراغ
- اسهال

2 عفونت من چقدر رایج است؟

هر ساله در انگلستان...

از هر 10 نفر، 1 نفر دچار عفونت سینوس می‌شود



از هر 5 نفر، 1 نفر دچار عفونت گوارشی می‌شود



بزرگسالان به طور میانگین 2 تا 3 بار دچار سرماخوردگی می‌شوند
(در کودکان شایع‌تر است)



3 چگونه می‌توانم عفونت رایج را درمان کنم؟

زیاد استراحت کنید تا زمانی که حس کنید حالتان بهتر است.



در صورت نیاز، مسکن مصرف کنید.
(حتماً از دستورالعمل‌ها پیروی کنید).



مایعات کافی بنوشید (6 تا 8 فنجان یا لیوان) تا از کم‌آبی بدن جلوگیری کنید و اطمینان حاصل کنید که به‌طور منظم ادرار می‌کنید.



برای سرفه، غسل و داروهای ضدسرفه را امتحان کنید.
برای گلودرد، قرص‌های مکیدی و مسکن را امتحان کنید.



عفونت‌های چشم را با قرار دادن یک پارچه تمیز آغشته به آب جوشیده سردشده در اطراف چشم، تسکین دهید.



برای عفونت گوش خارجی، از قطره‌های گوش بدون نیاز به نسخه استفاده کنید.



4 عفونت من چه مدت می‌تواند طول بکشد؟

عفونت چشم



7 تا 14 روز

عفونت سینوس



3 تا 4 هفته

نوروویروس (استفراغ زمستانی)



2 تا 3 روز

سرمایه‌دگی



14 روز

گلودرد یا گوش‌درد



7 تا 8 روز

سرفه



3 تا 4 هفته

اگر علائم شما بدتر شد یا پس از گذشت مدت‌های ذکر شده در بالا، بهبود پیدا نکرد، با پزشک عمومی (GP) خود تماس بگیرید.

برای اطلاع از توصیه‌های مربوط به خودمراقبتی برای عفونت‌های رایج، به www.nhs.uk مراجعه کنید

5 آیا عفونت من برای بهبود، به آنتی‌بیوتیک نیاز دارد؟

- بدن شما، خودش می‌تواند به‌طور عادی با عفونت‌های رایج مبارزه کند.
- معمولاً نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارید مگر اینکه علائم عفونت باکتریایی شدید باشند – از توصیه‌های متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود در این زمینه پیروی کنید.
- مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در مواقعی که نیازی به آنها نیست، می‌تواند شما و خانوادتان را در معرض خطر قرار دهد.
- از توصیه‌های متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود در زمینه آنتی‌بیوتیک‌ها پیروی کنید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آنتی‌بیوتیک‌ها به www.antibioticguardian.com مراجعه کنید.

6 چگونه می‌توانم جلوی شیوع عفونت خود را بگیرم؟

اگر لازم است سرفه یا عطسه کنید:

با شستن یا تمیز کردن دستانتان آن را از بین ببرید



دستمال‌های استفاده‌شده را داخل سطل زباله بیندازید



با یک دستمال (یا بخش داخلی آرنج خود) جلوی آن را بگیرید



در موارد زیر، دست‌های خود را حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید یا با ضد عفونی کننده دست تمیز کنید:

- قبل از آماده شدن و خوردن غذا
- پس از استفاده از توالت
- پس از لمس حیوانات
- هنگام ترک و ورود به خانه

از لمس کردن چشم‌ها، بینی یا دهان خود با دستان کثیف خودداری کنید. در صورت امکان، حداقل 2 متر (6 فوت) از دیگران، به خصوص افراد آسیب‌پذیر در خانوادتان، فاصله بگیرید.



از وسایلی که با دهان‌تان تماس دارند مانند قاشق و چنگال و مسواک، به صورت اشتراکی استفاده نکنید.



واکسن‌های خود و خانوادتان را به‌موقع تزریق کنید. اگر واجد شرایط هستید، همیشه واکسن‌های زمستانی (مانند آنفلوآنزا) را تزریق کنید.



برای دریافت توصیه‌های بیشتر در مورد عفونت‌های رایج، به داروخانه مراجعه کرده یا تماس بگیرید

7 در مورد بیماری جدی، باید مراقب چه علائمی باشیم؟

تنبس تندتر یا کندتر از حد معمول،
احساس فشار یا درد قفسه سینه



سردرد و استفراغ
شدید



درد کلیه در پشت،
درست زیر دنده‌ها



تب یا لرز مداوم
(دمای بالای 38°C یا
کمتر از 36°C)



ضربان قلب خیلی تند یا کند که جدیداً
ایجاد شده



مشکل در بلعیدن



سرد بودن بیش از حد پوست



سرفه خونی



اگر علائم بالا را دارید، فوراً با پزشک عمومی (GP) خود تماس بگیرید،
یا از خدمات زیر برای منطقه خود استفاده کنید.

**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



NHS Scotland



**NHS 111
Wales**



NHS England



این خدمات می‌تواند در صورت نیاز، یک مترجم شفاهی محرمانه برای شما فراهم کند.

8 اگر مشکوک به علائم سپسیس بودم، باید چه کار کنم؟

سپسیس یک واکنش کشنده به عفونت است.
علائم احتمالی آن عبارتند از:

- گفتار نامفهوم، گیجی یا خواب‌آلودگی
- لرزیدن خیلی شدید
- ادرار نکردن در طول روز
- تنگی نفس شدید
- احساس می‌کنید دارید می‌میرید، و
- ایجاد لکه یا تغییر رنگ در پوست.

اگر مشکوک به سپسیس هستید، فوراً با 999 تماس بگیرید