

Πώς μπορώ να διαχειριστώ μια κοινή λοίμωξη;

Φυλλάδιο για ενήλικες ηλικίας 16 ετών και άνω

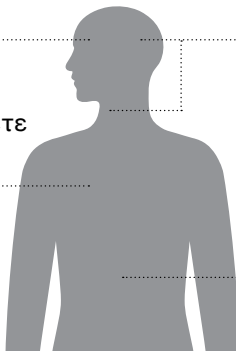
1 Ποια είναι τα συμπτώματα μιας κοινής λοίμωξης;

Μάτια

- Κόκκινα μάτια
- Μάτια που κολλάνε
- Μάτια που καίνε ή νιώθετε σαν να έχουν άμμο

Στήθος

- Βήχας
- Δύσπνοια
- Βήχας με πράσινη ή κίτρινη βλέννα



Αυτιά, μύτη και λαιμός

- Πόνος ή ερεθισμός
- Βουλωμένη μύτη ή ρινική καταρροή
- Πρησμένες αμυγδαλές

Έντερο

- Ναυτία
- Εμετός
- Διάρροια

2 Πόσο συχνή είναι η λοίμωξή μου;

Κάθε χρόνο στο Ηνωμένο Βασίλειο...

οι ενήλικες έχουν κατά μέσο όρο 2 έως 3 κρυολογήματα (πιο συχνά στα παιδιά)



1 στους 5 ανθρώπους έχει λοίμωξη του εντέρου



1 στους 10 ανθρώπους έχει ιγμορίτιδα



3 Πώς μπορώ να θεραπεύσω μια κοινή λοίμωξη;



Ξεκουραστείτε αρκετά έως ότου αισθανθείτε καλύτερα.



Πάρτε παυσίπονα αν χρειάζεστε (αλλά βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε τις οδηγίες).



Πίνετε αρκετά υγρά (6 έως 8 φλιτζάνια ή ποτήρια) για να αποφύγετε την αφυδάτωση και βεβαιωθείτε ότι ουρείτε τακτικά.



Για το **βήχα**, δοκιμάστε μέλι και αντιβηχικά φάρμακα. Για τον **πονόλαιμο**, δοκιμάστε φαρμακευτικές παστίλιες και παυσίπονα.



Καταπραύνετε τις **οφθαλμικές λοιμώξεις** εφαρμόζοντας απαλά ένα καθαρό πανί, βρεγμένο με νερό που έχει βραστεί και στη συνέχεια κινώστε, γύρω από το μάτι.



Για **εξωτερική λοίμωξη αυτιού**, εξετάστε το ενδεχόμενο να πάρετε μη συνταγογραφούμενες ωτικές σταγόνες.

4 Πόσο θα μπορούσε να διαρκέσει η λοίμωξή μου;

Βήχας



3 έως 4
εβδομάδες

Πόνος στο
λαιμό ή στο
αυτί



7 έως 8
ημέρες

Κοινό
κρυολόγημα



14
ημέρες

Νοροϊός
(χειμερινός
εμετός)



2 έως 3
ημέρες

Ιγμορίτιδα



3 έως 4
εβδομάδες

Λοίμωξη
των ματιών



7 έως 14
ημέρες

Επικοινωνήστε με τον γενικό ιατρό σας (GP) εάν τα συμπτώματά σας επιδεινώνονται ή εάν δεν δείτε βελτίωση μέσα στις παραπάνω χρονικές περιόδους.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.nhs.uk για συμβουλές αυτοφροντίδας σχετικά με κοινές λοιμώξεις

5 Η λοίμωξή μου θα χρειαστεί αντιβιοτικά για να περάσει;

- Το σώμα σας μπορεί συνήθως να καταπολεμήσει τις κοινές λοιμώξεις από μόνο του.
- Συνήθως δεν χρειάζεστε αντιβιοτικά, εκτός εάν τα συμπτώματα μιας βακτηριακής λοίμωξης είναι σοβαρά - ακολουθήστε τις συμβουλές του γιατρού σας σχετικά με αυτό.
- Η λήψη αντιβιοτικών όταν δεν σας χρειάζονται μπορεί να σας θέσει σε κίνδυνο εσάς και την οικογένειά σας.
- Ακολουθήστε τις συμβουλές του γιατρού σας σχετικά με τα αντιβιοτικά.
- Μάθετε περισσότερα για τα αντιβιοτικά στη διεύθυνση www.antibioticguardian.com.

6 Πώς μπορώ να σταματήσω την εξάπλωση της μόλυνσής μου;

Αν χρειαστεί να βήξετε ή να φτερνιστείτε:



Πιάστε το με ένα χαρτομάντιλο (ή το εσωτερικό του αγκώνα σας)



Πετάξτε το πετώντας τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα



Σκοτώστε το καθαρίζοντας τα χέρια σας

Καθαρίστε τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με νερό και σαπούνι ή απολυμαντικό χεριών:

- πριν από την προετοιμασία και κατανάλωση φαγητού
- μετά τη χρήση της τουαλέτας
- αφού αγγίξετε κατοικίδια ή άλλα ζώα
- όταν φεύγετε ή επιστρέφετε στο σπίτι σας



Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας με μη καθαρά χέρια. Εάν είναι δυνατόν, κρατήστε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων από τους άλλους, ιδιαίτερα τα ευάλωτα άτομα στην οικογένειά σας.



Μην μοιράζεστε αντικείμενα που έρχονται σε επαφή με το στόμα σας, όπως σκεύη φαγητού και οδοντόβουρτσες.



Να ενημερώνετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας για τους εμβολιασμούς σας. Να κάνετε πάντα τα χειμερινά εμβόλια (όπως για τη γρίπη), αν προβλέπονται για σας.

Επισκεφθείτε ή καλέστε ένα φαρμακείο για περαιτέρω συμβουλές σχετικά με τις κοινές λοιμώξεις

7 Ποια συμπτώματα σοβαρής ασθένειας πρέπει να προσέχω;



Σοβαρός πονοκέφαλος και εμετός



Συνεχής πυρετός ή ρίγη (θερμοκρασία άνω των 38°C ή κάτω των 36°C)



Προβλήματα κατάποσης



Βήχας με αίμα



Αναπνοή ταχύτερη ή πιο αργή από το συνηθισμένο, πόνος ή σφίξιμο στο στήθος



Νεφρικός πόνος στην πλάτη σας ακριβώς κάτω από τα πλευρά σας



Νέος πολύ γρήγορος ή αργός σφυγμός



Πολύ κρύο δέρμα

Εάν έχετε τα παραπάνω συμπτώματα, επικοινωνήστε επειγόντως με τον γενικό ιατρό σας (GP) ή χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες υπηρεσίες της περιοχής σας.

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



Οι υπηρεσίες αυτές μπορούν να σας παράσχουν εμπιστευτικό διεργμμένα, εάν τον χρειάζεστε.

8 Τι γίνεται αν υποπτεύομαι σημάδια σήψης;

Η σήψη είναι μια απειλητική για τη ζωή αντίδραση σε μια λοίμωξη. Πιθανά σημάδια είναι τα εξής:

- δυσκατάληπτη ομιλία, σύγχυση ή υπνηλία
- έντονο ρίγος
- απουσία ούρησης όλη μέρα
- σοβαρή δύσπνοια
- αίσθηση σαν να πρόκειται να πεθάνεις και
- δέρμα με κηλίδες ή αποχρωματισμένο.

Εάν υποψιάζεστε σήψη, καλέστε αμέσως το 999