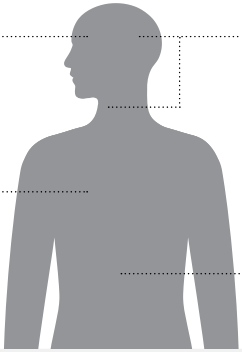
मैं अपने सामान्य संक्रमण (इंफेक्शन) से कैसे निबट सकता/सकती हूं?

16 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों के लिए पत्रिका

1 सामान्य संक्रमण के क्या लक्षण हैं?

आंखें
- आंखों का लाल होना
- आंखों में चिपचिपाहट
- आंखों में जलन या किरकिरापन महसूस होना

छाती
- खांसी
- सांस लेने में कठिनाई
- हरा या पीला जैसा बलगम निकलना



कान, नाक और गला
- दर्द या खराश
- बंद नाक या नाक बहना
- टॉन्सिल फूलना

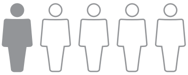
आंत
- जी मिचलाना
- उल्टी
- दस्त

2 मेरा संक्रमण कितना सामान्य है?

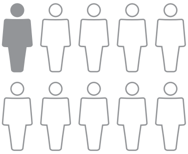
यूके में हर साल...

वयस्कों को औसतन 2 से 3 बार सर्दी-जुकाम होता है
(बच्चों में अधिक सामान्य है)

5 में से 1 व्यक्ति को आंतों का संक्रमण होता है



10 में से हर 1 व्यक्ति को साइनस इंफेक्शन होता है



संस्करण 2.0. प्रकाशन तिथि: नवंबर 2024. पुनरीक्षण तिथि: नवंबर 2027. यह पत्रिका स्वास्थ्यकर्मियों, मरीज़ों, और प्रोफेशनल चिकित्सा संस्थाओं के साथ मिलकर तैयार की गई है। TARGET का संचालन यूके स्वास्थ्य सुरक्षा अभिकरण (UK Health Security Agency) द्वारा किया जाता है।

3 सामान्य संक्रमण का इलाज मैं कैसे कर सकता/सकती हूं?

जब तक आप बेहतर महसूस न करें तब तक **पर्याप्त आराम करें**।

जरूरी हो तो **दर्द-निवारक दवा लें** (निर्देशों के पालन का ध्यान रखें)।

निर्जलीकरण से बचने के लिए **पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ** (6 से 8 कप या गिलास) पीएं और नियमित रूप से पेशाब करते रहना सुनिश्चित करें।

खांसी के लिए शहद और खांसी की दवा का प्रयोग करें।
गले में खराश होने पर, औषधियुक्त लॉजेन्स और दर्द-निवारक दवा का प्रयोग करें।

आंखों के संक्रमण को ठीक करने के लिए, उबाल कर ठंडा किए गए पानी में साफ कपड़े को भिगो कर आंखों के आस-पास हल्का-हल्का पोछें।

बाहरी कान के संक्रमण के लिए, बिना पर्ची के मिलने वाले इयर-ड्रॉप्स आजमाएं।

4 मेरा संक्रमण कब तक रह सकता है?

खांसी	गले में खराश या कान में दर्द	साधारण सर्दी-जुकाम	नोरोवायरस (सर्दियों में होने वाली उल्टी)	साइनस इंफेक्शन	आंखों का संक्रमण
3 से 4 सप्ताह	7 से 8 दिन	14 दिन	2 से 3 दिन	3 से 4 सप्ताह	7 से 14 दिन

यदि आपके लक्षण बदतर हो रहे हैं या आप उपरोक्त अवधि में ठीक नहीं हो जाते हैं तो अपने सामान्य चिकित्सक (GP) से सम्पर्क करें।

सामान्य संक्रमणों पर अपनी स्वयं देखभाल सम्बंधी सलाह के लिए www.nhs.uk देखें

5 क्या मेरे संक्रमण के ठीक होने के लिए ऐंटिबायोटिक दवाइयों की जरूरत होगी?

- साधारणत:, आपका शरीर सामान्य संक्रमणों से स्वयं लड़ सकता है।
- जब तक बैक्टीरिया संक्रमण के लक्षण गंभीर न हों, आपको सामान्यत: ऐंटिबायोटिक दवाओं की आवश्यकता नहीं होती है - इस बारे में अपने प्रोफेशनल स्वास्थ्यकर्मी की सलाह का पालन करें।
- जरूरत न होने पर भी ऐंटिबायोटिक्स लेने से आप और आपका परिवार खतरे में पड़ सकता है।
- ऐंटिबायोटिक दवाओं के बारे में अपने प्रोफेशनल स्वास्थ्यकर्मी की सलाह का पालन करें।
- ऐंटिबायोटिक्स के बारे में अधिक जानकारी के लिए **www.antibioticguardian.com** पर जाएं।

6 मैं अपने संक्रमण को फैलने से कैसे रोक सकता/सकती हूं?

यदि आपको खांसना या छींकना हो तो:

रोकें
टिश्यू (या कोहनी के भीतरी हिस्से) का प्रयोग करें

कूड़ेदान में डालें
उपयोग किया गया टिश्यू कूड़ेदान में फेंक दें

मार दें
अपने हाथों को साफ करके

साबुन और पानी या हैंड सैनिटाइज़र से कम से कम 20 सेकंड तक हाथों को साफ करें:

- भोजन तैयार करने और खाने से पहले
- शौचालय का उपयोग करने के बाद
- पालतू जानवरों या पशुओं को छूने के बाद
- घर से निकलते समय और घर पहुंच कर

अपनी आंखों, नाक या मुंह को गंदे हाथों से न छुएं। संभव हो तो दूसरे लोगों से कम से कम 2 मीटर (6 फीट) की दूरी बनाए रखें, खास तौर पर अपने घर के कमज़ोर लोगों से।

अपने मुंह के संसर्ग में आने वाली वस्तुओं, जैसे खाने के बर्तन और टूथब्रश, को किसी से साझा न करें।

समय-समय पर अपना और अपने परिवार का टीकाकरण करवाते रहें। यदि आप पात्र हैं तो हमेशा शीतकालीन टीके लगवाएं (जैसे: फ़्लू के टीके)।

सामान्य संक्रमणों के बारे में और अधिक सलाह के लिए फार्मेसी पर जाएं या कॉल करें

7 मुझे गंभीर बीमारी के किन लक्षणों पर ध्यान रखना चाहिए?

- तेज **सिरदर्द और उल्टी**
- लगातार **बुखार या कंपकंपी** (38°C से ज्यादा या 36°C से कम तापमान)
- **निगलने में** समस्या
- खांसी में **खून** आना
- सामान्य से अधिक तेज या धीमी गति **से सांस लेना, सीने में दर्द** या जकड़न
- आपकी पसलियों के ठीक नीचे पीठ में **गुर्दे (किडनी) में दर्द**
- **नाड़ी की बहुत तेज या मंद गति** जो पहले नहीं थी
- **त्वचा का बहुत ठंडा पड़ना**

यदि आपमें उपरोक्त लक्षण हों तो तुरन्त अपने सामान्य चिकित्सक (GP) से सम्पर्क करें या अपने क्षेत्र की निम्नांकित सेवाओं का उपयोग करें।

NHS England	NHS 111 Wales	NHS Scotland	Northern Ireland
CALL 111 when it's less urgent than 999	NHS 111 Wales	NHS 24 CALL 111	Contact your GP practice HSC Public Health Agency

आपके लिए आवश्यक होने पर, इन सेवाओं द्वारा गोपनीय दुभाषिया उपलब्ध कराया जा सकता है।

8 यदि मुझे सेप्सिस के लक्षण दिखें तो क्या होगा?

घाव का सड़ जाना (सेप्सिस) किसी भी संक्रमण के कारण होने वाली जानलेवा प्रतिक्रिया है। इसके संभावित संकेत हैं:

- बोली का अस्पष्ट होना, भ्रम या उनींदापन
- अत्यधिक कंपकंपी
- दिन भर पेशाब न होना
- गंभीर रूप से सांस फूलना
- ऐसा महसूस होना कि आप मरने वाले हैं, और
- त्वचा का धब्बेदार या बदरंग होना।

यदि आपको सेप्सिस का संदेह हो तो 999 पर तुरन्त फोन करें