

# Kaip kovoti su įprasta infekcija?

Lankstinukas suaugusiesiems (nuo 16 metų)

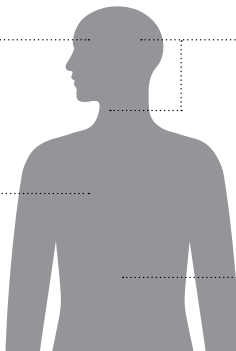
## 1 Kokie yra įprastos infekcijos simptomai?

### Akys

- Paraudusios akys
- Traiškanotos akys
- Perštinčios akys arba smėlio pojūtis akyse

### Krūtinė

- Kosulys
- Dusulys
- Atsikosėjimas žaliomis ar geltonomis gleivėmis



### Ausys, nosis ir gerklė

- Skausmas arba perštėjimas
- Užsikimšusi arba varvanti nosis
- Patinusios tonzilės

### Žarnynas

- Pykinimas
- Vėmimas
- Viduriavimas

## 2 Ar dažnai pasireiškia mano infekcija?

Kiekvienais metais Jungtinėje Karalystėje...

suaugusieji serga  
peršalimo ligomis  
vidutiniškai 2–3 kartus

(vaikai dažniau)



1 iš 5 žmonių  
pasireiškia žarnyno  
infekcija



1 iš 10 žmonių  
pasireiškia sinusų  
infekcija



### 3 Kaip gydyti įprastą infekciją?



**Daug ilsėkitės**, kol pasijusite geriau.



**Vartokite vaistus nuo skausmo**, jei reikia (laikykitės nurodymų).



**Gerkite pakankamai skysčių** (6–8 puodelius arba stiklines), kad išvengtumėte dehidracijos, ir reguliariai šlapinkitės.



Jei **kosėjate**, vartokite medų ir vaistus nuo kosulio. Jei **skauda gerklę**, vartokite medikamentines pastiles ir skausmą malšinančius vaistus.



**Akių infekcijas** malšinkite švelniai pridengdami akis švariu audiniu, pamirkytu virintame ir ataušintame vandenyje.



Jei kamuoja **išorinės ausies infekcija**, galima naudoti nereceptinius ausų lašus.

### 4 Kiek laiko gali tęstis infekcija?

Kosulys



3–4 sav.

Gerklės ar ausų skausmas



7–8 d.

Įprastas peršalimas



14 d.

Norovirusas (žieminis vėmimas)



2–3 d.

Sinusų infekcija



3–4 sav.

Akių infekcija



7–14 d.

**Jei simptomai blogėja arba nepagerėjo per nurodytą laiką, kreipkitės į šeimos gydytoją (GP).**

**Apsilankykite svetainėje [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk), kurioje rasite patarimų, kaip rūpintis savimi sergant įprastomis infekcijomis**

## 5 Ar mano infekcijai gydyti reikės antibiotikų?

- Jūsų organizmas paprastai gali įveikti įprastas infekcijas pats.
- Paprastai antibiotikų nereikia, nebent bakterinės infekcijos simptomai yra sunkūs – šiuo klausimu laikykitės sveikatos priežiūros specialisto patarimų.
- Antibiotikų vartojimas, kai jų nereikia, gali kelti pavojų jums ir jūsų šeimai.
- Laikykitės sveikatos priežiūros specialisto patarimų dėl antibiotikų vartojimo.
- Daugiau informacijos apie antibiotikus rasite [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com).

## 6 Kaip galiu sustabdyti infekcijos plitimą?

Jei jaučiate poreikį kosėti ar čiaudėti:



**Prisidengkite**  
servetėle (arba  
vidine alkūnės puse)



**Išmeskite**  
panaudotas  
servetėles  
į šiukšlinadėžę



**Naikinkite  
infekciją**  
plaudami  
rankas

**Bent 20 sekundžių plaukite rankas vandeniu su muilu arba rankų dezinfekavimo priemone:**

- prieš ruošdami ir valgydami maistą;
- po sąlyčio su naminių augintinių ar gyvūnais;
- išvykdami iš namų ir grįžę.



Venkite liesti akis, nosį ar burną nešvariomis rankomis. Jei įmanoma, laikykitės bent 2 metrų (6 pėdų) atstumo nuo kitų, ypač pažeidžiamų namų ūkio narių.



Nesidalykite daiktais, kurie turi sąlytį su burna, pavyzdžiui, valgymo įrankiais ir dantų šepetėliais.



Pasirūpinkite reikiamais skiepais sau ir savo šeimai. Visada pasiskiepykite žiemos vakcinomis (pvz., nuo gripo), jei atitinkate reikalavimus.

**Apsilankykite arba paskambinkite į vaistinę, kad gautumėte daugiau patarimų apie įprastas infekcijas**

## 7 Į kokių sunkios ligos simptomus turėčiau atkreipti dėmesį?



Stiprus **galvos skausmas** ir vėmimas



Besitęsiantis **karščiavimas ar šaltkrėtis** (aukštesnė nei 38 °C arba žemesnė nei 36 °C temperatūra)



**Rijimo** sunkumai



Kosulys **su krauju**



Greitesnis ar lėtesnis nei įprastai **kvėpavimas, krūtinės skausmas** ar spaudimas



**Inkstų skausmas** nugaroje po šonkauliais



**Naujai pasireiškęs** labai greitas arba lėtas pulsas



**Labai šalta oda**

**Jei atsirado pirmiau išvardytų simptomų, skubiai kreipkitės į šeimos gydytoją (GP) arba toliau nurodytas tarnybas savo regione.**

**NHS England**



**NHS 111  
Wales**



**NHS Scotland**



**Northern  
Ireland**

Contact your  
GP practice



Šios tarnybos gali pasirūpinti konfidencialiomis vertimo žodžiu paslaugomis, jei reikia.

## 8 Ką daryti, jei įtariu sepsio požymius?

**Sepsis yra gyvybei pavojinga reakcija į infekciją.  
Galimi požymiai:**

- nerišli kalba, sutrikimas ar mieguistumas;
- itin stiprus drebulys;
- nesišlapinimas visą dieną;
- stiprus dusulys;
- jausmas, kad mirsite, ir
- oda tampa dėmėta arba pakeičia spalvą.

**Jei įtariate sepsį, nedelsdami skambinkite 999**