

常见感染控制方法

面向 16 岁及以上人士的宣传单

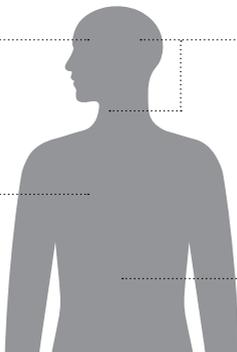
1 常见感染症状

眼部

- 红眼
- 眼部发粘
- 眼部灼烧感或沙砾感

胸部

- 咳嗽
- 呼吸短促
- 咳出绿色或黄色粘液



耳、鼻和咽喉

- 疼痛或酸痛
- 鼻塞或流涕
- 扁桃体肿大

消化道

- 恶心
- 呕吐
- 腹泻

2 感染常见程度

英国每年情况概览

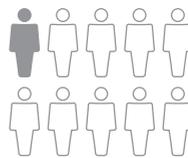
成人平均患
2 - 3 次感冒
(儿童发生感冒的频率更高)



每 5 人中
有 1 人肠道感染



每 10 人中
有 1 人鼻窦感染



3 常见感染治疗方法



充分休息,直至身体改善



如有需要,可服用止痛药(请确保遵照说明)



足量饮水(6 - 8 杯)以避免脱水,并确保定期排尿



如有咳嗽,可尝试服用蜂蜜和止咳药
如有喉咙痛,可尝试含服含药物成分的润喉糖及服用止痛药



将干净的布浸泡在煮沸后冷却的水中,然后轻敷于眼部周围,
可舒缓眼部感染



如有外耳道感染,可考虑使用非处方滴耳液

4 感染持续时长

咳嗽



3 - 4
周

喉咙痛
或耳痛



7 - 8
天

普通感冒



14
天

诺如病毒
(冬季呕吐)



2 - 3
天

鼻窦感染



3 - 4
周

眼部感染



7 - 14
天

若症状恶化或超过上述时间仍未见好转,请联系全科医生(GP)

请访问 www.nhs.uk 以获取常见感染的相关自我照护建议

5 抗生素适用性

- 正常情况下, 人体可以自行抵御常见感染
- 除非细菌性感染症状严重, 否则通常无需使用抗生素 - 请遵照医疗专业人士的建议
- 在不必要的情况下使用抗生素可能会给您和家人带来风险
- 请遵照医疗专业人士的建议使用抗生素
- 如需了解抗生素的更多信息, 请访问 www.antibioticguardian.com

6 感染传播防止方法

在咳嗽或打喷嚏时, 采取以下措施:



用纸巾
(或手肘内侧)
罩住口鼻



将用过的
纸巾丢弃



清洁双手以
杀灭传染源

请用肥皂和清水或洗手液清洁双手至少 20 秒钟:

- 备餐和进食前
- 接触宠物或动物后
- 如厕后
- 出门和回家时



避免用不干净的手触摸眼、鼻或口部。如有可能, 应与他人 (尤其是家中的易感人群) 保持至少 2 米 (6 英尺) 的距离



请勿与他人共用会接触口腔的物品, 如餐具和牙刷等



及时为自己和家人接种疫苗。若符合条件, 请坚持接种冬季疫苗 (如流感疫苗等)

前往或致电药房以咨询常见感染的更多相关建议

7 需留意的重症症状



严重头痛和呕吐



持续发热或发冷(体温高于 38°C 或低于 36°C)



吞咽困难



咳血



呼吸比平常更快或更慢、胸痛或胸闷



背部肋骨下肾痛



新发脉搏过急或过缓



皮肤严重发冷

如有上述症状，请立即联系全科医生 (GP) 或使用所在地区的下列服务

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



如有需要，相关服务机构可以提供保密口译员

8 在出现疑似败血症体征的情况下，应采取的措施

败血症是一种危及生命的感染反应。其可能的体征包括：

- 口齿不清、意识模糊或嗜睡
- 极度寒颤
- 一日无尿
- 严重呼吸困难
- 濒死感
- 皮肤出现斑点或变色

若怀疑为败血症，请立即拨打 999