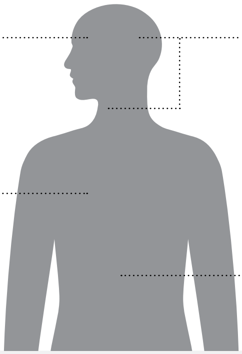
TARGET

Keep Antibiotics Working

मैले आफूलाई सामान्यतया हुने संक्रमणहरूको देखभाल कसरी गर्न सक्छु?

16 वर्ष तथा योभन्दा बढी उमेरका वयस्कहरूको लागि पर्चा

1 सामान्यतया हुने संक्रमणका के के लक्षणहरू हुन्छन्?



आँखा
- आँखा पाक्ने
- आँखाबाट कचेरा आउने
- आँखा पोल्ने वा केही पसेर बिझाए जस्तो लाग्ने

छाती
- खोकी
- सास फेर्न गाह्रो हुने
- खोक्दा हरियो वा पहेंलो खकार आउने

कान, नाक र घाँटी
- दुख्ने वा घाउ हुने
- नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने
- टन्सिल सुन्निने

आन्द्रा
- वाकवाक लाग्ने
- बान्ता हुने
- पखाला लाग्ने

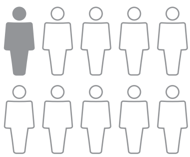
2 मलाई भएको संक्रमण कतिको सामान्यतया हुने संक्रमण हो?

संयुक्त अधिराज्यमा हरेक वर्ष...

वयस्कहरूलाई औसत 2 देखि 3 पटक रुघाखोकी लाग्छ
(बच्चाहरूमा अझ धेरै हुने गर्दछ)

5 जनामा 1 जनालाई आन्द्राको संक्रमण हुन्छ

10 जनामा 1 जनालाई पिनासको संक्रमण हुन्छ



संस्करण 2.0. प्रकाशित: नोभेम्बर 2024. पुनरावलोकन मिति: नोभेम्बर 2027. स्वास्थ्य सेवा पेशेवर, बिरामी तथा पेशेवर चिकित्सा निकायहरूसँग मिलेर यो पुस्तिका तयार गरिएको छ। TARGET को सञ्चालन संयुक्त अधिराज्य स्वास्थ्य सुरक्षा एजेन्सीद्वारा (UK Health Security Agency) गरिन्छ।

3 मैले सामान्यतया हुने संक्रमणको उपचार कसरी गर्न सक्छु?

निको नभएसम्म **पर्याप्त आराम गर्नुहोस्**।

आवश्यक भएमा **दुखेको कम गर्ने औषधि लिनुहोस्** (निर्देशनहरूको पालन गर्न नभुल्नुहोस्)।

शरीरमा पानीको कमीबाट बच्न **पर्याप्त तरल पदार्थ** (6 देखि 8 कप वा गिलास) **पिउनुहोस्,** र नियमित रूपमा पिसाब फेर्नुहोस्।

खोकी लाग्दा, मह र खोकीको औषधि खाएर हेर्नुहोस्।
घाँटी दुखेमा, औषधियुक्त क्यान्डी र दुखेको कम गर्ने औषधि लिनुहोस्।

उमालेर चिसो बनाएको पानीमा सफा कपडा भिजाएर बिस्तारै आँखाको वरिपरि राखेर **आँखाको संक्रमण** मा आराम पाउनुहोस्।

कानको बाहिरी भागको संक्रमणको लागि, कानमा हाल्ने ओभर-द-काउन्टर औषधिहरू लिने विचार गर्नुहोस्।

4 मेरो संक्रमण कति लामो समयसम्म रहन सक्छ?

खोकी	घाँटी दुख्ने वा कान दुख्ने	सामान्य रुघाखोकी	नोरोभाइरस (जाडो याममा बान्ता हुने)	पिनासको संक्रमण	आँखाको संक्रमण
3 देखि 4 हप्ता	7 देखि 8 दिन	14 दिन	2 देखि 3 दिन	3 देखि 4 हप्ता	7 देखि 14 दिन

यदि आफ्नो लक्षणहरू अझ बिग्रेमा अथवा उपरोक्त अवधिसम्ममा पनि निको नभएमा आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिस्नर (GP) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

सामान्यतया हुने संक्रमणहरूका बारेमा स्व- हेरचाह गर्ने सुझावका लागि www.nhs.uk मा जानुहोस्

5 के मेरो संक्रमणलाई निको पार्न एन्टिबायोटिक आवश्यक हुन्छ?

- प्राय तपाईंको शरीरले सामान्यतया हुने संक्रमणहरूसँग आफैं लड्न सक्छ।
- ब्याक्टेरियाको संक्रमणका लक्षणहरू गम्भीर नभएसम्म तपाईंले प्राय एन्टिबायोटिक लिनु पर्दैन - यसबारे आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरको सुझाव लिनुहोस्।
- बिना आवश्यकता एन्टिबायोटिकको सेवनले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई जोखिममा पार्न सक्छ।
- एन्टिबायोटिकको सम्बन्धमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरको सुझाव लिनुहोस्।
- एन्टिबायोटिकको बारेमा थप जानकारी **www.antibioticguardian.com** मा हेर्नुहोस्।

6 मेरो संक्रमणलाई मैले कसरी फैलिनबाट रोक्न सक्छु?

यदि तपाईंले खोक्नु वा हाच्छिउँ गर्नु परेमा:

टिस्यु पेपर (वा आफ्नो कुहिनोको भित्री भाग) **मा गर्नुहोस्**

चलाई सकेको टिस्यु पेपरलाई डस्टबिनमा **फ्याँक्नुहोस्**

आफ्नो हात धोएर यसलाई **मार्नुहोस्**

साबुन पानी अथवा ह्यान्ड स्यानिटाइजरले न्युनतम 20 सेकेन्डसम्म हात धुनुहोस्:

- खाना बनाउनु र खानु भन्दा पहिला
- शौचालय गएपछि
- घरपालुवा जनावर वा पशुहरूलाई छोएपछि
- घरबाट निस्कँदा र घर आइपुगेपछि

आफ्नो आँखा, नाक वा मुखमा फोहोर हातले नछुनुहोस्। सम्भव भएमा, अरूबाट, खास गरी तपाईंको परिवारका जोखिमपूर्ण व्यक्तिहरूबाट न्युनतम 2 मिटर (6 फिट) को दूरी बनाउनुहोस्।

तपाईंको मुखमा छोइने वस्तुहरू, जस्तै खाने भाँडा र टूथब्रसहरू अरूसँग साझा नगर्नुहोस्।

आफू र आफ्नो परिवारले सबै आवश्यक खोपहरू लगाइ राख्नुहोस्। तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भने सदा जाडो यामको खोप (जस्तै फ्लूको खोप) लगाउनुहोस्।

सामान्यतया हुने संक्रमणहरूको बारेमा थप सुझावको लागि कुनै औषधिपसलमा जानुहोस् वा फोन गर्नुहोस्

7 गम्भीर रोगका कुन कुन लक्षणहरूदेखि म सतर्क हुनुपर्छ?

- गम्भीर रूपमा **टाउको दुख्ने र बान्ता आउने**
- लगातार **ज्वरो आउने वा जाडो लाग्ने** (शरीरको तापक्रम 38°C भन्दा बढी वा 36°C भन्दा कम)
- **निल्न** गाह्रो हुने
- खोक्दा **रगत** आउने
- सामान्य भन्दा चाँडो अथवा ढिलो गतिमा **सास फेर्ने, छाती दुख्ने** वा कस्सिने
- ढाडमा करङकै मुनि **मिर्गौला दुख्ने**
- नयाँ **देखा परेको अत्यन्त चाँडो वा ढिलो नाडीको गति**
- **छाला निकै चिसो हुने**

यदि उपरोक्त लक्षणहरू देखा परेमा, आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिस्नर (GP) लाई तुरून्तै सम्पर्क गर्नुहोस् अथवा आफ्नो क्षेत्रमा उपलब्ध निम्न सेवाहरूको उपयोग गर्नुहोस्।

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

यदि आवश्यक परेमा उक्त सेवाहरूका लागि गोपनीय दोभाषे सेवा प्राप्त गर्न सकिन्छ।

8 मलाई सेप्सिस (निको नहुने घाउ) भएको लक्षण देखा पर्यो भने के गर्नु?

सेप्सिस भनेको संक्रमण विरूद्ध उत्पन्न प्राणघातक प्रतिक्रिया हो।
यसका सम्भावित चिन्हहरू यस प्रकार छन्:

- बोली लटपटिने, भ्रमित वा निदाउरो हुने
- अत्याधिक कम्पन
- दिनभर पिसाब नआउने
- गम्भीर रूपमा सास फेर्न गाह्रो हुने
- आफू मर्छु जस्तो लाग्ने, र
- छालामा धब्बा वा छालाको रङ्ग फिका देखिने।

यदि सेप्सिस भएको शंका लागेमा, तुरून्तै 999 मा फोन गर्नुहोस्