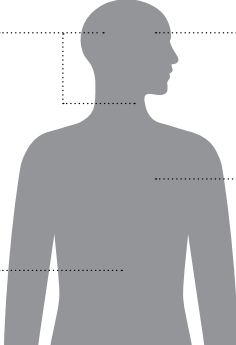


څنگه کولی شم خپله عام انتان یا عفونت مدیریت کړم؟

د 16 کلونو او له هغې څخه د لوړ عمر لرونکو لپاره لارښود

1 د عام عفونت نښې نښانې څه دي؟

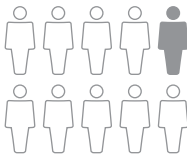


غږونه، پوزه او ستونی • درد یا حساسیت • بنده یا بهېدونکې پوزه • پرسیدلي تانسونه د هاضمې سیستم (معهه او کولمې) • زړه بدوالی • کانګې • نس ناستی	سترګې • د سترګو سوروالی • د سترګو سر بېنګاک والی • سترګې سوځېدل یا شګمه کېدل سینه • توحی • ساه لنډي • د شنه یا زېر مخاط یا بلغم قی کول
--	--

2 زما انتان څومره عام دی؟

هر کال په برېتانيا کې...

له 10 کسانو څخه 1 کس د سینوس انتان لري.



له 5 کسانو څخه 1 کس د هاضمې سیستم (کولمو او معده) انتان لري.



لوېان په اوسط ډول له 2 تر 3 ځلو پورې په والګي اخته کېږي (په ماشومانو کې دا ډېره عامه ده)



3 څنگه کولی شم د عام انتان درملنه وکړم؟

ډېر استراحت وکړئ تر څو ښه احساس ولرئ.



که اړتیا وي، د درد ضد درمل وکاروئ
(د درملو د کارولو لارښوونې تعقیب کړئ).



کافي مایعات وڅښئ (6 تر 8 گیلاسونه) تر څو د اوبو د کمښت یا ډیهایډریشن مخنیوی وشي او منظم ادرار وکړئ.



د ټوخي لپاره، شات او د ټوخي درمل وازمویئ.
د ستوني درد لپاره، درمل لرونکي خواړه ټابلیټونه او د درد ضد درمل وکاروئ.



د سترگو انتان د ارامولو لپاره، یو پاک ټوکر په داسې اوبو کې لوند کړئ چې ایشول شوی او بیا یې شوی وي او په نرمۍ یې د سترگو شاوخوا وکاروئ.



د بهرني غوړ د انتان لپاره، د غوړ لپاره بې نسخې چکک یا څاڅکو څخه ګټه واخلي.



4 زما انتان څومره دوام کولی شي؟

د سترگو
انتان



7 تر 14
ورځې

د سینوس
انتان



3 تر 4
اونی

ناروویروس
(د ژمي کانګې)



2 تر 3
ورځې

عام
والګی



14
ورځې

د ستوني درد یا د
غوړ درد



7 تر 8
ورځې

ټوخي



3 تر 4
اونی

که ستاسو ښې نښانې زیاتېږي یا تر پورته وختونه وروسته ښه نه شئ، نو له خپل عمومي ډاکټر (GP) سره اړیکه ونیسئ.

5 ایا زما د انتان د ښه کېدو لپاره به د مکروب ضد درملو ته اړتیا وي؟

- ستاسو بدن معمولا کولی شي عام انتانات پخپله له منځه یوسي.
- تاسو معمولا د مکروب ضد درملو ته اړتیا نه لرئ، مګر دا چې د باکټریا له امله رامنځته شوی انتان ډېر شدید وي – د خپلې روغتيايي پاملرنې متخصص مشوره تعقیب کړئ.
- که تاسوله اړتیا پرته د مکروب ضد درمل وکاروئ، دا تاسو او ستاسو کورنۍ له خطر سره مخ کولی شي.
- د مکروب ضد درملو په اړه د خپلې روغتيايي پاملرنې متخصص لارښوونې تعقیب کړئ.
- د مکروب ضد درملو په اړه نور معلومات دلته ترلاسه کولی شئ www.antibioticguardian.com.

6 څنګه کولی شم د خپل انتان د خپرېدو مخنیوی وکړم؟

که اړ وئ چې توخي یا پرنجی وکړئ:

د خپلو لاسونو په پاکولو سره یې له مینځه یوسی



کارول شوي تیشو یا دستمالونه په کثافاتو کې واچوئ



په تیشو یا دستمال (یا د ځنګل دننه برخه) باندې یې ونیسئ



خپل لاسونه لږ تر لږه 20 ثانیې په صابون او اوبو یا د مکروب ضد مایع سره پاک کړئ:

- له کورنیو ژوو سره تر اړیکې وروسته
- کور ته د تګ راتګ پر مهال
- د خوړو تر چمتو کولو او خوړلو دمخه
- تشناب ته له تګ وروسته

خپلې سترګې، پوزه او خوله په ناپاکو لاسونو مه لمس کوئ. که امکان لري، له نورو خلکو، په ځانګړي ډول د کورنۍ له زیان منونکو غړو، لږ تر لږه 2 متره (6 فوټه) واټن وساتئ.



له خولې سره تماس لرونکي توکي، لکه د خوړو لوښي او د غاښو برس، له نورو سره مه شریکوئ.



د خپل ځان او کورنۍ واکسین اېډیټ یا تازه وساتئ. که یې وړ یاست، تل د ژمي واکسینونه (لکه د والګي واکسین) وکړئ.



د عامو انتاناتو په اړه د نورو مشورو لپاره، درملتون ته ورشئ یا اړیکه ورسره ونیسئ

7 د جدي ناروغيو کومو نښو ته بايد متوجه واوسم؟

د تنفس چټک يا ورو کېدل،
د سينې درد يا تنگوالی



شدید سر درد
او کانګي



د پښتورگو درد د شا په هغې برخه کې
چې له قبرغي لاندې ده



دوامداره تبه يا د يخ له لاسه لړزه
(د بدن تودوخه له 38°C سانتي گريد
درجو لوړه يا له 36°C څخه ټيټه)



د زړه د ضربان ډېر چټک يا ډېر ورو
کېدل چې نوي وي



د مری تېرولو ستونزه



ډېر سور پوستکي



د وینې قی کول



که پورته نښې لرئ، سمدلاسه له خپل عمومي ډاکټر (GP)
سره اړیکه ونیسئ یا د خپلې سیمې لپاره لاندې خدمتونه وکاروئ.

**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



NHS Scotland



**NHS 111
Wales**



NHS England



دا خدمتونه که اړتیا وي، تاسو ته محرم شفاهي ژباړن هم درکولی شي.

8 که زه شکمن وم چې د سپیسس (sepsis) نښې لرم، څه باید وکړم؟

سپیسس یو خطرناک او ژوند گواښوونکی عکس العمل دی، چې د انتان له امله رامنځته کیږي.
ممکنه نښې یې دا دي:

- ټکنی یا نامفهومه وینا، گډوډي یا غیر عادي خوږی حالت
- شدیدې یخني او لړزه
- په یوه ورځ کې هیڅ ادرار نه کول
- شدید ساه بندې
- داسې احساس لرل لکه چې مړ کېږئ او
- د پوستکي داغ کېدل یا رنګ الوتل.

که تاسو شکمن وي چې سپیسس لرئ، سمدلاسه 999 زنګ ووهئ