

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਲਾਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ

1 ਆਮ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਅੱਖਾਂ

- ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ
- ਚਿਪਚਿਪੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਜਾਂ ਰੜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਛਾਤੀ

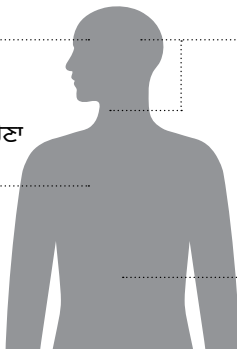
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ
- ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਹਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਬਲਗਮ ਆਉਣੀ

ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲਾ

- ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ
- ਬੰਦ ਜਾਂ ਵੱਗਦਾ ਨੱਕ
- ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਟੌਨਸਿਲ

ਅੰਤੜੀਆਂ

- ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਦਸਤ



2 ਮੇਰੀ ਲਾਗ ਕਿੰਨੀ ਆਮ ਹੈ?

ਹਰ ਸਾਲ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ...

ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਔਸਤਨ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
(ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)



5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ
ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ
ਸਾਈਨਸ ਦੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



3 ਮੈਂ ਆਮ ਲਾਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਓਦੋਂ ਤੱਕ **ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ**।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲਓ**
(ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ)।



ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ **ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ** (6 ਤੋਂ 8 ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਿਲਾਸ) **ਪੀਓ**, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਖੰਘ ਲਈ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਲਈ, ਦਵਾਈ ਯੁਕਤ ਲੋਜ਼ੋਜੇਸ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਅਜ਼ਮਾਓ।



ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਅੱਖ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲਗਾ ਕੇ **ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਲਾਗ** ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ।



ਕੰਨ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਲਈ, ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਈਅਰ ਡ੍ਰੌਪਸ (ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ) ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

4 ਮੇਰੀ ਲਾਗ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਖੰਘ

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ
ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਆਮ
ਜੁਕਾਮ

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ (ਸਰਦੀਆਂ
ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ)

ਸਾਈਨਸ
ਦੀ ਲਾਗ

ਅੱਖਾਂ ਦੀ
ਲਾਗ



3 ਤੋਂ 4
ਹਫ਼ਤੇ

7 ਤੋਂ 8
ਦਿਨ

14
ਦਿਨ

2 ਤੋਂ 3
ਦਿਨ

3 ਤੋਂ 4
ਹਫ਼ਤੇ

7 ਤੋਂ 14
ਦਿਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਮ ਲਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਸਲਾਹ ਲਈ www.nhs.uk 'ਤੇ ਜਾਓ

5 ਕੀ ਮੇਰੀ ਲਾਗ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਮ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਨਾ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ – ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ www.antibioticguardian.com 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

6 ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ:



ਉਸਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਟਿਸ਼ੂ (ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਨਾਲ



ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ

ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ



ਉਸਨੂੰ ਖ਼ਤਮ

ਕਰ ਦਿਓ
ਆਪਣੇ ਹੱਥ
ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸ਼ੌਚਾਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵੇਲੇ



ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਟੁੱਥਬ੍ਰਸ਼।



ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ) ਲਗਵਾਓ।

ਆਮ ਲਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

7 ਮੈਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ
ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ



ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ,
ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਕੜਨ



ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ
(38°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ 36°C
ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ)



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ
ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ
ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਦਰਦ



ਨਿਗਲਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ



ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਨਬਜ਼



ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ



ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਠੰਢੀ ਹੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨਾਲ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿੱਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

8 ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸੈਪਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਸੈਪਸਿਸ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵੱਲ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲੀ, ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਸੁਸਤੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਬਣੀ
- ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਅਤੇ
- ਦਾਰੀ ਜਾਂ ਬਦਰੰਗ ਚਮੜੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਪਸਿਸ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ