

Ako môžem zvládnuť bežnú infekciu?

Leták pre dospelých vo veku od 16 rokov

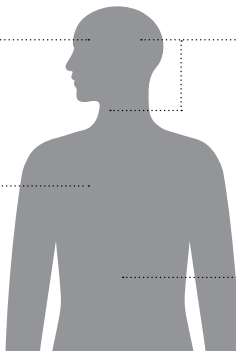
1 Aké sú príznaky bežnej infekcie?

Oči

- Červené oči
- Zalepené oči
- Pálenie alebo rezanie očí

Hrudník

- Kašeľ
- Dýchavičnosť
- Vykašľavanie zeleného alebo žltého hlienu



Uši, nos a hrdlo

- Bolesť alebo zápal
- Upchatý nos alebo výtok z nosa
- Zväčšené mandle

Tráviaci trakt

- Žalúdočná nevoľnosť (nauzea)
- Vracanie
- Hnačka

2 Nakoľko je bežná moja infekcia?

Každý rok v Spojenom kráľovstve...

dospelí prekonajú
v priemere 2 až 3
prechladnutia
(častejšie u detí)



1 z 5 ľudí má
črevnú infekciu



1 z 10 ľudí má infekciu
prínosových dutín



3 Ako môžem liečiť bežnú infekciu?



Doprajte si dostatok odpočinku, kým sa nebudete cítiť lepšie.



V prípade potreby **užite tabletky od bolesti** (dodržiavajte pokyny).



Pite dostatok tekutín (6 až 8 šálok alebo pohárov), aby ste sa vyhli dehydratácii, a dbajte na pravidelné močenie.



Pri **kašli** vyskúšajte med a lieky proti kašľu.
Pri **bolesti hrdla** vyskúšajte liečivé pastilky a lieky proti bolesti.



Očné infekcie zmiernite tak, že si okolo oka jemne priložíte čistú handričku namočenú vo vode, ktorá sa prevarila a potom nechala schladnúť.



Pri **infekcii vonkajšieho ucha** zvážte voľnopredajné ušné kvapky.

4 Ako dlho môže infekcia trvať?

Kašeľ



3 až 4
týždne

Boleť hrdla
alebo ucha



7 až 8
dní

Nachladnutie



14
dní

Norovírus
(zimné
vracanie)



2 až 3
dni

Infekcia
nosových
dutín



3 až 4
týždne

Očná
infekcia



7 až 14
dní

Ak sa vaše príznaky zhoršia alebo ak sa nezlepšia do vyššie uvedeného času, obráťte sa na svojho praktického lekára (GP).

Navštívte stránku www.nhs.uk, kde nájdete rady týkajúce sa samoliečby pri bežných infekciách.

5 Budem potrebovať antibiotiká, aby sa moja infekcia zlepšila?

- Vaše telo sa za normálnych okolností dokáže samo vyliečiť z bežných infekcií.
- Zvyčajne nepotrebujete antibiotiká, pokiaľ nie sú príznaky bakteriálnej infekcie závažné – v tomto smere vám poradí zdravotnícky pracovník.
- Užívanie antibiotík, keď ich nepotrebujete, ohrozuje vás a vašu rodinu.
- Pri užívaní antibiotík sa riadte radami zdravotníckeho pracovníka.
- Viac informácií o antibiotikách nájdete na www.antibioticguardian.com.

6 Ako môžem zabrániť šíreniu infekcie?

Ak si potrebujete zakašľať alebo kýchnuť:



zakryte si ústa
vreckovkou
(alebo vnútornou
časťou lakťa),



použitú
vreckovku
vyhodte
do koša,



umyte
si ruky.

Umývajte si ruky aspoň 20 sekúnd vodou a mydlom alebo dezinfekčným prostriedkom na ruky:

- pred prípravou a konzumáciou jedla, alebo zvierat,
- po použití toalety,
- pri odchode a príchode domov.
- po dotyku domácich miláčikov



Nedotýkajte sa očí, nosa alebo úst neumytými rukami. Ak je to možné, udržiajte si odstup aspoň 2 metre (6 stôp) od ostatných, najmä od zraniteľných osôb vo vašej domácnosti.



Nezdieľajte predmety, ktoré prichádzajú do kontaktu s ústami, napríklad príbor a zubné kefy.



Aktualizujte očkovania seba a svojej rodiny. Vždy sa nechajte v zime zaočkovať (napríklad proti chrípke), ak máte na takéto vakcíny nárok.

Navštívte alebo zavolajte do lekárne, kde vám poskytnú ďalšie rady týkajúce sa bežných infekcií.

7 Na aké príznaky závažných ochorení si mám dávať pozor?



Silná **bolesť hlavy**
a **vracanie**



Pretrvávajúca **horúčka alebo zimnica** (teplota vyššia ako 38 °C alebo nižšia ako 36 °C)



Problémy s **prehítaním**



Vykašliavanie **krvi**



Rýchlejšie alebo pomalšie
dýchanie ako zvyčajne,
bolesť alebo **tlak na hrudníku**



Bolesť obličiek v chrbtovej
oblasti tesne pod rebrami



Nezvyčajne rýchly alebo
pomalý **pulz**



Veľmi studená pokožka

Ak máte vyššie uvedené príznaky, urýchlene kontaktujte svojho praktického lekára (GP) alebo využite nasledujúce služby pre váš región.

NHS England



**NHS 111
Wales**



NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



Tieto služby vám môžu poskytnúť dôverného tlmočníka, ak ho potrebujete.

8 Čo ak mám podozrenie na príznaky sepsy?

Sepsa je životu nebezpečná reakcia na infekciu.

Možné príznaky sú:

- nezrozumiteľná reč, zmätenosť alebo ospalosť,
- mimoriadna triaška,
- nemočenie počas dňa,
- závažná dýchavičnosť,
- máte pocit, že zomriete a
- škvrnitá alebo sfarbená pokožka.

Ak máte podozrenie na sepsu, okamžite volajte 999