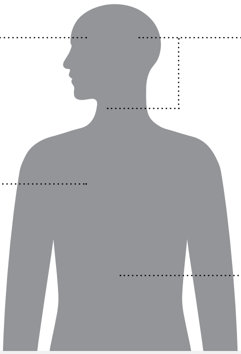
TARGET
Keep Antibiotics Working

எனது பொதுவான தொற்றை நான் எவ்வாறு நிர்வகிப்பது?

16 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பெரியவர்களுக்கான ஒரு சிற்றேடு

1 ஒரு பொதுவான தொற்றின் அறிகுறிகள் என்னென்ன?



கண்கள்
- சிவந்த கண்கள்
- கண்களில் பீளை
- கண்களில் எரிச்சல் அல்லது உறுத்தல் உணர்வு

மார்பு
- இருமல்
- மூச்சு விடுவதில் சிரமம்
- இருமும் போது பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிறத்தில் சளி வருதல்

காதுகள், மூக்கு மற்றும் தொண்டை
- வலி அல்லது புண்
- மூக்கடைப்பு அல்லது மூக்கு ஒழுகல்
- டான்சில்ஸ் வீக்கம்

குடல்
- குமட்டல்
- வாந்தி
- வயிற்றுப்போக்கு

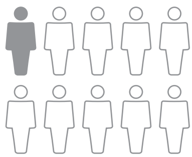
2 எனது தொற்று எவ்வளவு பொதுவானது?

யுனைடெட் கிங்டம் (UK)-யில் ஒவ்வொரு ஆண்டும்...

பெரியவர்களுக்கு சராசரியாக 2 முதல் 3 முறை ஜலதோஷம் பிடிக்கும்
(குழந்தைகளிடத்தில் பொதுவாக அதிகம் காணப்படுகிறது)

5-ல் 1 நபருக்கு குடல் தொற்று உள்ளது

10-ல் 1 நபருக்கு சைனஸ் தொற்று உள்ளது



பதிப்பு 2.0. வெளியிட்ட நாள்: நவம்பர் 2024. திருத்திய தேதி: நவம்பர் 2027. இந்தச் சிற்றேடு சுகாதார நிபுணர்கள், நோயாளிகள் மற்றும் தொழில்முறை மருத்துவ அமைப்புகளின் உதவியோடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. TARGET, யுனைடெட் கிங்டம் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு முகமை (UK Health Security Agency)-யால் இயக்கப்படுகிறது.

3 ஒரு பொதுவான தொற்றுக்கு நான் எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்க முடியும்?

நீங்கள் குணமடையும் வரை **நிறைய ஓய்வெடுங்கள்**.

உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் **வலி நிவாரணி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்** (நீங்கள் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்).

நீரிழப்பைத் தவிர்க்க மற்றும் தொடர்ந்து சிறுநீர் கழிப்பதை உறுதி செய்ய **போதுமான அளவு திரவப் பொருட்களை அருந்துங்கள்** (6 முதல் 8 கப்கள் அல்லது கிளாஸ்கள்).

இருமலுக்கு, தேன் மற்றும் இருமல் மருந்துகளை முயற்சி செய்யுங்கள். **தொண்டைப்புண்களுக்கு,** மருந்து கலந்த மிட்டாய்கள் (லாசஞ்சஸ்) மற்றும் வலி நிவாரணிகளை முயற்சி செய்யுங்கள்.

கொதிக்க வைத்து குளிர்விக்கப்பட்ட நீரில் நனைத்த சுத்தமான துணி கொண்டு கண்ணைச் சுற்றி மெதுவாக ஒத்தடம் கொடுப்பதன் மூலம் **கண் தொற்றை** இதமாக்குங்கள்.

ஒரு **வெளிப்புறக் காது தொற்றுக்கு**, மருந்துச் சீட்டு இன்றி கடைகளில் வாங்கக்கூடிய காது சொட்டு மருந்துகளைப் பயன்படுத்தக் கருதுங்கள்.

4 எனது தொற்று எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்?

இருமல்	தொண்டைப் புண் அல்லது காதுவலி	பொதுவான ஜலதோஷம்	நோரோவைரஸ் (குளிர்கால வாந்தி)	சைனஸ் தொற்று	கண் தொற்று
3 முதல் 4 வாரங்கள்	7 முதல் 8 நாட்கள்	14 நாட்கள்	2 முதல் 3 நாட்கள்	3 முதல் 4 வாரங்கள்	7 முதல் 14 நாட்கள்

உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமடைந்தால் அல்லது மேலே குறிப்பிட்ட காலத்தில் நீங்கள் குணமடையவில்லை என்றால் உங்கள் பொது மருத்துவர் (GP)-ஐத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

பொதுவான தொற்றுகள் குறித்த சுய பராமரிப்பு ஆலோசனைக்கு www.nhs.uk-ஐப் பார்வையிடவும்

5 என்னுடைய தொற்று குணமடைய ஆன்டிபயாடிக்குகள் தேவையா?

- உங்கள் உடல் சாதாரணமாக பொதுவான தொற்றுகளை எதிர்த்து தானாகவே போராட முடியும்.
- பாக்டீரியா தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் கடுமையாக இல்லாவிட்டால், உங்களுக்கு வழக்கமாக ஆன்டிபயாடிக்குகள் தேவையில்லை - இது குறித்து உங்கள் சுகாதார நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்.
- உங்களுக்குத் தேவையில்லாதபோது ஆன்டிபயாடிக்குகளை உட்கொள்வது உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் ஆபத்தில் ஆழ்த்தக்கூடும்.
- ஆன்டிபயாடிக்குகள் குறித்து உங்கள் சுகாதார நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்.
- ஆன்டிபயாடிக்குகளைப் பற்றி மேலும் தகவல்களை **www.antibioticguardian.com**-ல் பாருங்கள்.

6 எனது தொற்று பரவுவதை நான் எவ்வாறு தடுப்பது?

நீங்கள் இருமவோ தும்மவோ வேண்டியிருந்தால்:

ஒரு டிஷ்யூ கொண்டு (அல்லது உங்கள் உள் முழங்கை கொண்டு) **அதைப் பிடியுங்கள்**

பயன்படுத்தப்பட்ட டிஷ்யூக்களை **குப்பையில் தூக்கி எறியுங்கள்**

உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்வதன் மூலம் கிருமிகளைக் **கொல்லுங்கள்**

சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் மூலம் அல்லது ஹேண்ட் சானிட்டைசர் மூலம் குறைந்தது 20 விநாடிகள் கைகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்:

- உணவு தயாரித்து சாப்பிடுவதற்கு முன்
- கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு
- செல்லப்பிராணிகள் அல்லது விலங்குகளைத் தொட்ட பிறகு
- வீட்டிலிருந்து புறப்படும் போது மற்றும் வீட்டிற்கு வரும்போது

அசுத்தமான கைகளால் உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும். முடிந்தால், மற்றவர்களிடமிருந்து, குறிப்பாக உங்கள் வீட்டில் எளிதில் தொற்றுக்கு ஆளாகக்கூடியவர்களிடம் இருந்து குறைந்தது 2 மீட்டர் (6 அடி) தூரம் விலகி இருங்கள்.

உணவு சாப்பிடும் பாத்திரங்கள் மற்றும் பல் துலக்கும் பிரஷ்கள் போன்ற உங்கள் வாயுடன் தொடர்பு கொள்ளும் பொருட்களை யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள்.

நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் அனைத்துத் தடுப்பூசிகளையும் உரிய நேரத்திற்குள் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். குளிர்காலத் தடுப்பூசிகளை (காய்ச்சல் போன்றவை) போட்டுக்கொள்ள நீங்கள் தகுதிபெற்றால் அவற்றைப் போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

பொதுவான தொற்றுகள் குறித்த கூடுதல் ஆலோசனைக்கு ஒரு மருந்தகத்துக்குச் செல்லுங்கள் அல்லது அழையுங்கள்

7 கடுமையான நோய்க்கான எந்த அறிகுறிகள் பற்றி நான் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்?

கடுமையான **தலைவலி மற்றும் வாந்தி**

தொடர்ச்சியான **காய்ச்சல் அல்லது ஜன்னி** (வெப்பநிலை 38°C-க்கு மேல் அல்லது 36°C-க்கும் குறைவாக இருத்தல்)

விழுங்குவதில் சிக்கல்கள்

இருமும்போது **இரத்தம் வருதல்**

வழக்கத்தை விட வேகமாக அல்லது மெதுவாக **சுவாசித்தல், மார்பு வலி** அல்லது மார்பில் இறுக்கம்

உங்கள் முதுகில், உங்கள் விலா எலும்புகளுக்குக் கீழே **சிறுநீரக வலி**

புதிதாக **மிக வேகமான அல்லது மெதுவான நாடித்துடிப்பு**

மிகவும் குளிர்ந்த தோல்

மேலே உள்ள அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், அவசரமாக உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது உங்கள் பிராந்தியத்திற்கான பின்வரும் சேவைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

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

உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், இந்த சேவைகள் ஒரு இரகசிய மொழிபெயர்ப்பாளரை உங்களுக்கு வழங்க முடியும்.

8 எனக்கு செப்சிஸ் அறிகுறிகள் இருப்பதாக நான் சந்தேகித்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

செப்சிஸ் என்பது தொற்றினால் ஏற்படும் உயிருக்கு ஆபத்தான எதிர்வினையாகும். சாத்தியமான அறிகுறிகள்:

- தெளிவற்ற பேச்சு, குழப்பம் அல்லது தூக்கக் கலக்கம்
- அளவுக்கு அதிகமான நடுக்கம்
- ஒரு நாள் முழுவதும் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருத்தல்
- கடுமையான மூச்சுத் திணறல்
- நீங்கள் இறக்கப் போகிறீர்கள் என்பது போன்ற உணர்வு, மற்றும்
- தோலில் தழும்பு அல்லது நிறமாற்றம்.

நீங்கள் செப்சிஸ் இருப்பதாக சந்தேகித்தால், உடனடியாக 999-ஐ அழைக்கவும்