

Yaygın enfeksiyon hastalıklarını nasıl kontrol altına alabilirim?

16 yaş ve üzeri yetişkinler için broşür

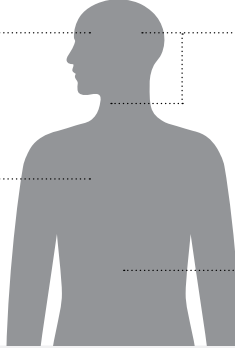
1 Yaygın enfeksiyon belirtileri nelerdir?

Gözler

- Gözlerde kızarma
- Gözlerde çapaklanma
- Gözlerde yanma veya batma hissi

Göğüs

- Öksürük
- Nefes darlığı
- Yeşil veya sarı balgamli öksürük



Kulak, burun, boğaz

- Ağrı veya acı
- Burun tıkanıklığı veya burun akıntısı
- Bademciklerde şişme

Bağırsaklar

- Mide bulantısı
- Kusma
- İshal

2 Bu enfeksiyonlar ne kadar sık görülüyor?

İngiltere’de her yıl...

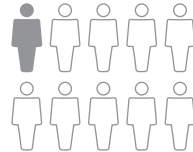
yetişkinler ortalama
2 ila 3 kez soğuk
algınlığı(nezle) geçirir
(çocuklarda daha sık görülür)



her 5 kişiden
1’inde bağırsak
enfeksiyonu görülür



her 10 kişiden 1’i
sinüs enfeksiyonu
geçirir



3 Yaygın görülen enfeksiyonları nasıl tedavi edebilirim?



Kendinizi daha iyi hissedene kadar **bol bol dinlenin**.



Gerekirse **ağrı kesici alın** (talimatlara uyduğunuzdan emin olun).



Sıvı kaybını önlemek için **yeterli miktarda** (6 ila 8 bardak) **sıvı** tüketin ve düzenli olarak idrar yapın.



Öksürük için bal ve öksürük ilacı; **boğaz** ağrısı için ilaçlı pastil ve ağrı kesici alın.



Göz enfeksiyonları için, kaynatılıp soğutulmuş suya batırılmış temiz bir bezi göz çevresine hafifçe uygulayın.



Dış kulak enfeksiyonu için reçetesiz satılan kulak damlaları kullanın.

4 Enfeksiyon ne kadar sürebilir?

Öksürük



3 ila 4 hafta

Boğaz veya kulak ağrısı



7 ila 8 gün

Soğuk algınlığı (nezle)



14 gün

Norovirüs (kış kusması)



2 ila 3 gün

Sinüs enfeksiyonu



3 ila 4 hafta

Göz enfeksiyonu



7 ila 14 gün

Belirtileriniz kötüleşirse veya yukarıda belirtilen sürelerde iyileşemezseniz aile hekiminize (GP) başvurun.

Yaygın görülen enfeksiyonlar hakkında bakım önerileri için www.nhs.uk adresini ziyaret edin

5 İyileşmek için antibiyotik almam gerekir mi?

- Vücudunuz yaygın görülen enfeksiyonlarla normalde kendi kendine mücadele edebilir.
- Bakteriyel enfeksiyon belirtileri şiddetli olmadığı sürece genellikle antibiyotiğe ihtiyaç duyulmaz; bu konuda doktorunuzun veya diğer sağlık uzmanının tavsiyesine uyun.
- Gereksiz antibiyotik kullanımı sizi ve ailenizi riske atabilir.
- Antibiyotik konusunda doktorunuzun veya diğer sağlık uzmanının tavsiyelerine uyun.
- Antibiyotikler hakkında daha fazla bilgiyi www.antibioticguardian.com adresinde bulabilirsiniz.

6 Enfeksiyonumun başkalarına bulaşmasını nasıl önleyebilirim?

Öksürmeniz veya hapşırmanız gerekiyorsa:



Ağız ve burnunuzu
mendille (veya
dirseğinizin iç
kısmıyla) kapatın



Kullanılmış
kağıt
mendilleri
çöpe atın



Ellerinizi
temizleyerek
mikropları
öldürün

Aşağıdakileri yapmadan önce ve/veya sonra, ellerinizi en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkayın ya da el dezenfektanı kullanın:

- yemek hazırlamadan ve yemeden önce
- tuvaleti kullandıktan sonra
- evcil veya diğer hayvanlara dokunduktan sonra
- evden çıkmadan ve eve girdiğinizde



Temiz olmayan ellerle gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmaktan kaçının. Mümkünse başkalarından, özellikle de evinizdeki diğer kişilerden en az 2 metre uzak durun.



Çatal, kaşık, bıçak ve diş fırçası gibi ağızınızla temas eden eşyaları paylaşmayın.



Kendinizin ve ailenizin aşılarını zamanında yaptırın. Aşı yaptıracak grupta iseniz kış aşılarını (grip gibi) mutlaka olun.

Yaygın görülen enfeksiyonlar hakkında daha fazla tavsiye için bir eczaneye başvurun veya arayın

7 Hangi ciddi hastalık belirtilerine dikkat etmeliyim?



Şiddetli **baş ağrısı**
ve kusma



Devam eden **ateş veya titreme**
(vücut ısısının 38°C'nin üzerinde
veya 36°C'nin altında olması)



Yutma güçlüğü



Kanlı öksürük



Solunumun normalden daha
hızlı veya daha yavaş olması,
göğüste ağrı veya sıkışma



Sırtta kaburgaların hemen
altında hissedilen **böbrek ağrısı**



Yeni başlayan çok hızlı
veya yavaş nabız



Ciltte soğuma

**Yukarıdaki belirtilerin olması durumunda acilen aile hekiminize (GP)
veya bölgenizde hizmet veren aşağıdaki servislere başvurun.**

NHS England



**NHS 111
Wales**



NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



Bu servisler ihtiyaç duymanız halinde size bir tercüman ayarlayabilir.

8 Sepsis belirtilerinden şüphelenirsem ne yapmalıyım?

**Sepsis, bir enfeksiyona karşı geliştirilen ve hayati tehlike içeren bir reaksiyondur.
Olası belirtiler şunlardır:**

- konuşma bozukluğu, bilinç bulanıklığı veya olağandışı uyku hali/sersemlik
- aşırı titreme
- gün içerisinde hiç idrar yapmama
- şiddetli nefes darlığı
- ölecekmiş gibi hissetme ve
- cilt renginde değişiklik veya döküntü.

Sepsisten şüpheleniyorsanız derhal 999'u arayın