

Дії в разі застудної інфекції

Брошура для дорослих віком від 16 років

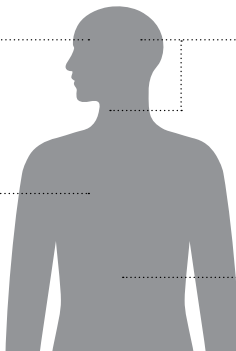
1 Які симптоми поширеної інфекції?

Очі

- Почервоніння
- Липкі очі
- Відчуття печіння або різі в очах

Грудна клітка

- Кашель
- Задишка
- Відхаркування зеленого або жовтого мокротиння



Вуха, ніс і горло

- Біль або болісна чутливість
- Закладений ніс або нежить
- Набряклі мигдалини

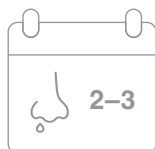
Кишківник

- Нудота
- Блювання
- Діарея

2 Наскільки поширена ця інфекція?

Щороку у Великій Британії...

дорослі хворіють на застуду в середньому 2–3 рази (діти частіше)



Кожна п'ята людина хворіє на кишкову інфекцію



Кожна десята людина хворіє на синусит



3 Як лікувати поширену інфекцію?



Якнайбільше відпочивайте, поки не почуватиметеся краще.



Якщо потрібно, **прийміть знеболювальний засіб** (обов'язково дотримуйтесь інструкцій).



Пийте достатньо рідини (6–8 чашок або склянок), щоб уникнути зневоднення, і стежте за регулярністю сечовипускання.



У разі **кашлю** використовуйте мед і ліки проти кашлю.
У разі **болю в горлі** використовуйте лікарські пастилки та знеболювальні засоби.



У разі **очних інфекцій** акуратно прикладайте до очей чисту тканину, змочену в кип'яченій, а потім охолодженій воді.



У разі **інфекції зовнішнього вуха** можна застосовувати безрецептурні вушні краплі.

4 Як довго може тривати інфекція?

Кашель



3–4
тижні

Біль у горлі
або вусі



7–8
днів

Застуда



14
днів

Норовірус
(зимове
блювання)



2–3
дні

Синусит



3–4
тижні

Очна
інфекція



7–14
днів

Якщо симптоми посилюються або до зазначеного часу стан не покращився, зверніться до свого сімейного лікаря (GP).

Для отримання рекомендацій щодо догляду за собою при застудних інфекціях відвідайте сайт www.nhs.uk

5 Чи потрібно приймати антибіотики для лікування інфекції?

- Зазвичай організм здатний самостійно боротися із поширеними інфекціями.
- Переважно антибіотики не потрібні, крім випадків тяжких симптомів бактеріальної інфекції — дотримуйтеся рекомендацій медичного працівника.
- Приймання антибіотиків без потреби може наразити на ризик вас і вашу сім'ю.
- Дотримуйтеся рекомендацій медичного працівника щодо застосування антибіотиків.
- Детальнішу інформацію про антибіотики наведено на сайті www.antibioticguardian.com.

6 Як запобігти поширенню інфекції?

Якщо вам потрібно відкашлятися або чхнути:



Прикрийте рот або ніс серветкою (або внутрішнім боком ліктя)



Викиньте використані серветки



«Убийте» інфекцію, вимивши руки

Мийте руки щонайменше 20 секунд із милом або дезінфекційним засобом:

- перед приготуванням і вживанням їжі;
- після відвідування туалету;
- після дотику до домашніх улюбленців;
- перед тим як піти з дому та після приходу додому.



Не торкайтеся немитими руками до очей, носа або рота. За можливості тримайтеся на відстані щонайменше 2 метри (6 футів) від людей навколо, особливо від вразливих людей у вашому помешканні.



Не користуйтеся спільними предметами, що контактують із вашим ротом, як-от посудом і зубною щіткою.



Підтримуйте актуальність щеплень для себе й членів своєї сім'ї. Завжди робіть зимові щеплення (наприклад, проти грипу), якщо ви відповідаєте встановленим критеріям.

Щоб отримати додаткові рекомендації стосовно поширених інфекцій, завітайте або зателефонуйте до аптеки

7 На які симптоми серйозних захворювань варто звернути увагу?



Сильний **головний біль** і блювання



Тривала **лихоманка або озноб** (температура вище 38 °C або нижче 36 °C)



Утруднене **ковтання**



Кровохаркання



Прискорене або сповільнене **дихання, біль** або відчуття здавленості **в грудях**



Біль у нирках у ділянці спини під ребрами



Поява дуже швидкого або повільного **пульсу**



Дуже холодна шкіра

За наявності перелічених вище симптомів терміново зверніться до сімейного лікаря (GP) або скористайтеся переліченими нижче службами у вашому регіоні.

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



Якщо ви потребуєте перекладача, ці служби можуть надати вам конфіденційного фахівця.

8 Як діяти в разі підозри на сепсис?

Сепсис — це небезпечна для життя реакція на інфекцію.

Можливі ознаки:

- невиразне мовлення, сплутаність свідомості або сонливість;
- крайній озноб;
- відсутність сечовипускання протягом доби;
- сильна задишка;
- відчуття наближення смерті; та
- плямистість або знебарвлення шкіри.

У разі підозри на сепсис негайно зателефонуйте за номером 999