

আপনার সংক্রমণ

অ্যান্টিবায়োটিকের ব্যবহার
ছাড়াই, বেশীর ভাগ দিনের
মধ্যে ভালো হয়ে যায়

আপনার নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে
কীভাবে দেখাশুনা করতে হয়

আপনার কখন সাহায্য চাওয়া উচিত

<input type="checkbox"/>	মধ্যকর্ণের সংক্রমণ	8 দিন	<ul style="list-style-type: none"> অনেক বিশ্রাম নিন। তৃষ্ণার্ত বোধ এড়াতে প্রচুর তরল পান করুন। আপনার উপসর্গ ও ব্যথার (বা উভয়) জন্য আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্টকে ওষুধের জন্য পরামর্শ দিতে বলুন। আপনার শরীর যে সংক্রমণের সাথে যুদ্ধ করছে তার লক্ষণ হচ্ছে জ্বর এবং সাধারণত বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই এটি নিজে নিজেই সেরে যায়। আপনার সংক্রমণ পরিবারের সদস্য, বন্ধুবান্ধব ও আপনার সংস্পর্শে আসা কারো মাঝে ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে সাহায্যের জন্য একটি টিস্যু ব্যবহার করুন ও হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন। আপনার জিপি বা নার্স অন্যকিছু করার পরামর্শ দিয়ে থাকলে সেটাও করতে পারেন: 	<p>নিম্নলিখিত লক্ষণগুলো সম্ভবত কোন গুরুতর অসুস্থতার লক্ষণ হতে পারে এবং অবিলম্বে এগুলোকে পরীক্ষা নিরীক্ষা করা উচিত।</p> <ol style="list-style-type: none"> যদি আপনার ত্বক খুব ঠাণ্ডা হয় বা এর রঙ অস্বাভাবিক হয়, বা যদি অস্বাভাবিক ফুসকুড়ি (rash) উঠে। যদি আপনি বিভ্রান্ত বোধ করেন বা আপনার কথা বলা জড়িয়ে যায় বা খুব ঘুম ঘুম বোধ করেন। যদি আপনার শ্বাস নিতে অসুবিধা হয়। লক্ষণসমূহে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে: <ul style="list-style-type: none"> দ্রুত শ্বাস নেয়া ঠোঁটের চারপাশ এবং মুখের নিচের ত্বক নীলচে হয়ে যাওয়া পাঁজরের মাঝের অথবা উপরের চামড়া প্রতিবার দম নেবার সময় দেবে যাওয়া বা ভিতরে ঢুকে যাওয়া। যদি আপনার প্রচণ্ড মাথাব্যথা হয় এবং আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন। যদি আপনার বুকের ব্যথা হতে থাকে। যদি আপনার গিলতে অসুবিধা হয় বা লাল পড়তে থাকে। যদি আপনার কাশির সাথে রক্ত বের হতে থাকে। যদি আপনি অনেক খারাপ বোধ করতে থাকেন। <p>আপনার বাচ্চার যদি নিম্নোক্ত কোন লক্ষণসমূহ থাকে, তার অবস্থা যদি আপনার ধারণার বাইরে অবনতি হতে থাকে বা সে যদি বেশী অসুস্থ হয়ে পড়ে (এমনকি আপনার/তার তাপমাত্রা কমে গেলেও) তাহলে সেক্ষেত্রে আপনি আপনার সহজাত বুদ্ধি বিবেচনার উপর আস্থা রাখুন এবং জরুরী ভিত্তিতে এন এইচ এস 111 বা আপনার জিপির কাছ থেকে চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ নিন। 5 বছরের কম বয়সী কোন বাচ্চার যদি 1-3 এর কোন লক্ষণ দেখা যায় তাহলে অনতিবিলম্বে A&E তে যাবেন বা 999 নম্বরে কল করবেন।</p> <p>Less serious signs that can usually wait until the next available GP appointment:</p> <ol style="list-style-type: none"> 'বেশীরভাগই আগের চেয়ে ভালো বোধ করেন' কলামে যে সময় দেয়া হয়েছে যদি সে সময়ের মধ্যে আপনি ভালো বোধ না করেন। কানের ভেতরে সংক্রমণ থাকা বাচ্চার: 10দিনের বেশী সময় ধরে তাদের কান থেকে হালকা ধরণের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া যেমন ডায়রিয়া, তবে আপনি চিন্তিত থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। অন্যান্য
<input type="checkbox"/>	গলা ব্যথা	7-8 দিন		
<input type="checkbox"/>	সাইনাসের প্রদাহ	14- 21 দিন		
<input type="checkbox"/>	সাধারণ ঠাণ্ডা	14 দিন		
<input type="checkbox"/>	কাশি বা ব্রংকাইটিস	21 দিন		
<input type="checkbox"/>	অন্যান্য সংক্রমণ: দিন		

আপনি যদি মনে করেন আপনার কোভিড-19 থাকতে পারে তাহলে অনুগ্রহ করে GOV.UK-এর করোনাভাইরাস বিভাগ এবং এনএইচএস-এ সর্বশেষ নির্দেশিকা এবং তথ্য দেখুন।

ব্যাক-আপ অ্যান্টিবায়োটিক প্রেসক্রিপশন সংগ্রহ করতে হবে শুধুমাত্র দিন পরে যদি আপনি ভাল বোধ না করেন বা আপনি আরও খারাপ বোধ করেন।

যেখান থেকে সংগ্রহ করবেন: ফার্মাসী ডাক্তারখানা জিপি, নার্স, অন্যান্য

- ঠাণ্ডা, বেশীরভাগ কাশি, সাইনাসের প্রদাহ, কানের সংক্রমণ, গলা ব্যথা, এবং অন্যান্য সংক্রমণ প্রায়শই অ্যান্টিবায়োটিক ছাড়াই ভাল হয়ে যায়, কারণ আপনার শরীর সাধারণত নিজে নিজেই এই সংক্রমণের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করতে পারে।
- অ্যান্টিবায়োটিক নেয়া হলে সেটি আপনার শরীরের ভেতরে থাকা ব্যাকটেরিয়াকে প্রতিরোধী হয়ে উঠতে উৎসাহিত করে। এর মানে হল আপনার আসলেই যে সময় অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহারের দরকার তখন এটি হয়ত কাজ নাও করতে পারে।
- অ্যান্টিবায়োটিকের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে যেমন ফুসকুড়ি, শিশুদের মুখ ও গলায় ক্ষত, পেট ব্যথা, ডায়রিয়া, সূর্যালোকে প্রতিক্রিয়া, অন্যান্য উপসর্গ, অথবা মেট্রোনিডাজল (metronidazole)-এর সাথে মদ পান করলে অসুস্থ হয়ে পড়া।
- কীভাবে আপনি অ্যান্টিবায়োটিকের ভাল ব্যবহার করতে পারেন এবং এই গুরুত্বপূর্ণ চিকিৎসাকে কার্যকর রাখতে সাহায্য করতে পারেন এ সম্পর্কে আরও জানতে www.nhs.co.uk/keepantibioticsworking

কখনও অ্যান্টিবায়োটিক শেয়ার করবেন না এবং নিরাপদে নষ্ট করে ফেলার জন্য অব্যবহৃত অ্যান্টিবায়োটিকগুলো সবসময় মের্সীতে রত দেবেন