

مکانهای دریافت کمک	نحوه مراقبت از خود بهبود و خانواده خود	اغلب	عفونت شما
<p><b>موارد زیر نشانهای احتمالی بیماری شدید هستند و باید در اسرع وقت بررسی و ارزیابی شوند:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. اگر پوستتان خیلی سرد است یا رنگ آن عجیب است، یا جوش غیرعادی روی پوستتان ایجاد شده است.</li> <li>2. اگر گیج شده‌اید یا در تکلم مشکل دارید یا خوابالود هستید.</li> <li>3. اگر در تنفس مشکل دارید. عالتم مشکل در تنفس شامل این موارد است: <ul style="list-style-type: none"> <li>• تنفس سریع</li> <li>• آبی شدن اطراف لبها و پوست زیر دهان</li> <li>• پوست بین یا بالای دندهها با هر نفس به داخل کشیده میشود.</li> </ul> </li> <li>4. اگر سردرد شدید گرفتید یا بیمار هستید.</li> <li>5. اگر دردی در قفسه سینه احساس کردید.</li> <li>6. اگر در بلع غذا مشکل دارید یا آب از دهانتان جاری میشود.</li> <li>7. اگر همراه سرفه خون بال میآورید.</li> <li>8. اگر حالتان بسیار بدتر است.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کاملاً استراحت کنید.</li> <li>• برای جلوگیری از احساس تشنگی، مایعات کافی بنوشید.</li> </ul>	8 روز	عفونت گوش میانی
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• از داروساز نزدیک محل زندگی خود بخواهید داروهایی جهت کمک به کاهش عالتم یا درد (با هر دو) پیشنهاد دهد.</li> </ul>	7-8 روز	گلودرد
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تب بیانگر نبرد بدن در برابر عفونت است و این عفونت معمولاً در اغلب موارد فروکش میکند. اگر شما یا فرزندتان بر اثر تب احساس ناخوشی دارید میتوانید پاراستامول مصرف نمایید.</li> </ul>		
<p><b>اگر شما یا فرزندتان یکی از این عالتم را دارید، این عالتم وخیمتر شده یا حالتان بدتر از چیزی شده که انتظار داشتید (حتی در صورتی که دمای بدنتان پایین آمده باشد) به حس خود اعتماد کنید و فوراً با NHS 111 یا پزشک عمومی خود تماس بگیرید. اگر کودک زیر 5 سال یکی از عالتم 1-3 را داشت، فوراً به E&amp;A مراجعه کنید یا با 999 تماس بگیرید.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• از دستمال استفاده کنید و دستهای خود را بشوید تا از گسترش عفونت خود به اعضای خانواده، دوستان و دیگرانی که ملاقات میکنید جلوگیری شود.</li> </ul>	14 روز	سرماخوردگی معمولی
<p><b>عالتم کمخطرتر که معمولاً میتوانید آنها را در ویزیت بعدی مطرح کنید:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. اگر تا زمانی که در ستون «اغلب بهبود مییابد تا» مشخص شده است بهبود پیدا نکردید.</li> <li>11. در کودکان متال به عفونت گوش میانی: اگر مایعی از گوشهای او خارج میشود یا به کری جدیدی دچار شد.</li> <li>11. عوارض جانبی ضعیف مانند اسهال؛ با این وجود در صورت نگران بودن به پزشک مراجعه کنید.</li> <li>12. سایر .....</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سایر کارهای توصیه شده توسط GP یا پرستار:</li> </ul>	21 روز	سرفه یا برونشیت
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	روز .....	عفونت دیگر: .....

**اگر فکر می کنید ممکن است COVID-19 داشته باشید، لطفاً به بخش کروناویروس Gov.UK و NHS برای مشاهده آخرین رهنمودها و اطلاعات مراجعه کنید.**

حالتان بهتر نشد یا بدتر شد، نسخه آنتیبیوتیک مازاد باید پس از  روز دریافت شود. دریافت از:

داروخانه  پزشک  پزشک عمومی، پرستار، سایر

- سرماخوردگی، اغلب سرفهها، سینوزیت، عفونتهای گوش، گلو درد و سایر عفونتها بدون استفاده از آنتیبیوتیک بهتر میشود، زیرا بدن شما معمولاً میتواند با این عفونتها مبارزه کند.
- استفاده از آنتیبیوتیک باعث مقاوم شدن باکتریهای داخل بدن شما میشود. این بدان معناست که ممکن است آنتیبیوتیک در زمانی که واقعاً به آن نیاز ندارید اثر نکند.
- آنتیبیوتیکها میتوانند عوارض جانبی مانند جوش، برفک، درد معده، اسهال، واکنش به نور خورشید، سایر عالتم داشته باشند یا باعث بیمار شدن شما در صورت مصرف الکل با مترونیدازول شود.
- با مراجعه به این لینک اطلاعات بیشتری در مورد نحوه استفاده بهتر از آنتیبیوتیکها و مؤثر ساختن این درمان ضروری کسب کنید: [www.nhs.uk/keepantibioticsworking](http://www.nhs.uk/keepantibioticsworking)