

તમારું ઈન્ફેક્શન

મોટાભાગનાં લોકો
એન્ટિબાયોટીક્સ વગર
સુધીમાં સારાં થઈ જાય છે

તમારું પોતાનું અને તમારા
કુટુંબનું કેવી રીતે ધ્યાન રાખવું

તમારે ક્યારે મદદ મેળવવી જોઈએ:

<input type="checkbox"/> વચ્ચેના કાનનું ઈન્ફેક્શન	8 દિવસ	<ul style="list-style-type: none"> પુષ્ટા આરામ કરો. તરસ ન લાગે તે માટે પૂરતું પ્રવાહી પીવો. તમારાં ચિત્તે અથવા દર્દ (અથવા બંનેમાં) રાહતમાં મદદ માટે દવાઓની ભલામણ કરવા માટે તમારા સ્થાનિક ફાર્મસિસ્ટને કહો. તાવ આવવો એ શરીર ઈન્ફેક્શન સામે લડી રહ્યું હોવાની નિશાની છે અને મોટા ભાગના કેસોમાં સમાન્ય રીતે તે પોતાની જાતે જ સાંકું થઈ જાય છે. તમે પેરાસીટામોલ વાપરી શકો છો 	<p>નીચે જણાવેલ નિશાનીઓ ગંભીર બીમારીની સંભવિત નિશાનીઓ છે અને તે માટે તાત્કાલિક તપાસ કરાવવી જોઈએ.</p> <ol style="list-style-type: none"> તમારી ચામડી એકદમ ઠંડી થઈ ગઈ હોય અથવા તેનો રંગ વિચિત્ર થઈ જાય, અથવા તમને અસાધારણ રેશ નીકળે. તમે મૂંઝવેલાં થઈ જાવ અથવા જીભ લથડવા લાગે અથવા ખૂબ જ ઘેન રહે. તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે. તેનાં શ્વાસની તકલીફો હોવાનું સૂચવતી નિશાનીઓમાં નીચેનાંનો સમાવેશ થઈ શકે છે: ચિત્તેમાં નીચેનાંનો સમાવેશ થઈ શકે છે: <ul style="list-style-type: none"> ઝડપથી શ્વાસ લેવો હોઠની આસપાસનો ભાગ અને મોઢાની નીચેની ચામડીનો રંગ વાદળી થઈ જવો દરેક શ્વાસ લેતી વખતે પાંસળીઓની વચ્ચેની અથવા ઉપરની ચામડી અંદર ખેંચાઈ જવી. જો તમને સખત માથું દુઃખે અને ઉલટીઓ થાય. જો તમને છાતીમાં દુઃખાવો થવા લાગે. જો તમને ગળવામાં તકલીફ પડે અથવા મોઢામાંથી લાળ ટપકવા લાગે. જો તમને ઉધરસમાં લોહી નીકળે. જો તમારી તબિયત ખૂબ જ ખરાબ થઈ જાય. <p>તમને કે તમારા બાળકને આમાંથી કોઈપણ ચિહ્નો હોય, તે વધારે બગડી રહ્યાં હોય કે તમને અપેક્ષા હોય તેના કરતાં વધારે બીમાર થઈ ગયાં હોય (તમારો કે / તેમનો તાવ ઓછો થાય તો પણ), તમારી પોતાની સ્ફૂરણા પર ભરોસો રાખીને NHS111 અથવા તમારા જીપી પાસેથી તાત્કાલિક તબીબી સલાહ મેળવો. તમારા 5 વર્ષથી નાનાં બાળકને 1 – 3 માંથી કોઈ પણ ચિહ્નો દેખાય તો તાત્કાલિક A&Eમાં જાવ અથવા 999 પર ફોન કરો.</p> <p>ઓછી ગંભીર નિશાનીઓ, જે જીપીની હવે પછીની અપોઈન્ટમેન્ટ મેળવતાં સુધી રાહ જોઈ શકાય તેવી હોય:</p> <ol style="list-style-type: none"> 'મોટાભાગનાં લોકો આટલા સમયમાં સારાં થઈ જાય છે' કોલમમાં આપેલ સમયની અંદર તમારી તબિયત ન સુધરે તો. વચ્ચેના કાનમાં ઈન્ફેક્શન થયું હોય તે બાળકોમાં: તેમના કાનમાંથી પ્રવાહી નીકળતું હોય અથવા તેમને નવેસરથી બહેરાશ આવી ગઈ હોય. ઝડા જેવી હળવી આડઅસરો, પરંતુ જો તમને ચિંતા થતી હોય તો તબીબી સલાહ લો. અન્ય.....
<input type="checkbox"/> ગળામાં બળતરા	7 – 8 દિવસ	<ul style="list-style-type: none"> (અથવા આઈબ્યુપ્રોફેન) જો તમે અથવા તમારું બાળક તાવને કારણે અસ્વસ્થતા અનુભવતાં હો તો. 	
<input type="checkbox"/> સાઈનસાઈટીસ	14 – 21 દિવસ	<ul style="list-style-type: none"> તમારું ઈન્ફેક્શન તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો તેમજ તમે મળો તે બીજાં લોકોમાં ફેલાતું અટકાવવામાં મદદ માટે ટિશ્યૂનો ઉપયોગ કરો અને તમારા હાથ સારી રીતે ધૂઓ. 	
<input type="checkbox"/> સાધારણ શરદી	14 દિવસ	<ul style="list-style-type: none"> જીપી અથવા નર્સ દ્વારા સૂચવવામાં આવેલ તમે કરી શકો તેવી બીજી બાબતો..... 	
<input type="checkbox"/> ઉધરસ અથવા બ્રોન્કાઈટીસ	21 દિવસ		
<input type="checkbox"/> અન્ય ઈન્ફેક્શનો: દિવસ		

જો તમને લાગતું હોય કે તમને કોવિડ-19 હોઈ શકે છે, તો અદ્યતન માર્ગદર્શન અને માહિતી માટે કૃપા કરીને GOV.UK પર કોરોનાવાઈરસ વિભાગ અને NHS જુઓ.

જો તમારી તબિયત ન સુધરે અથવા વધારે ખરાબ થઈ જાય તો જરૂર પડ્યે વાપરવા માટેનું એન્ટિબાયોટિકનું પ્રિસ્ક્રીપ્શન દિવસ પછી લઈ જવું અહીંથી લઈ જાવ: દવાની દુકાન ડોક્ટરનું દવાખાનું જીપી, નર્સ, અન્ય

- શરદી, મોટાભાગની ખાંસી, કારણ કે તમારું શરીર સામાન્ય રીતે આ ઈન્ફેક્શનો સામે જાતે જ લડી શકે છે, ગળામાં બળતરા તેમજ અન્ય ઈન્ફેક્શનો ઘણીવાર એન્ટિબાયોટિક્સ વગર સારાં થઈ જતાં હોય છે, કાનનાં ઈન્ફેક્શનો, એન્ટિબાયોટીક્સ લેવાથી તમારી અંદર રહેતા બેક્ટીરીયાને તેની સામે પ્રતિકારક થવા માટે પ્રોત્સાહન મળે છે. એટલે કે તમને જ્યારે ખરેખર જરૂર હોય ત્યારે એન્ટિબાયોટીક્સ કદાચ ન પણ કામ કરે.
- એન્ટિબાયોટીક્સથી આડઅસરો થઈ શકે છે, જેમ કે રેશ, થ્રશ, પેટમાં દુખાવો, ઝાડાઅન્ય ચિહ્નો અથવા જો તમે, સૂર્યપ્રકાશ સામે પ્રતિક્રિયા, મેટ્રોનિડેઝોલ સાથે આલ્કોહોલ લો તો ઉલટીઓ થવી વગેરે.
- કેવી રીતે તમે એન્ટિબાયોટીક્સનો વધુ સારો ઉપયોગ કરી શકો અને આ આવશ્યક સારવારને અસરકારક રાખવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકો તેના વિશે વધુ માહિતી મેળવવા www.nhs.co.uk/keepantibioticsworking

એન્ટિબાયોટિક્સ બીજાં કોઈ સાથે ક્યારેય વહેંચીને વાપરશો નહિ અને નહિ વપરાયેલી એન્ટિબાયોટિક્સનો સલામતીથી નિકાલ કરવા માટે હંમેશાં ફાર્મસીમાં પાછી આપી