TARGET
Keep Antibiotics Working

NHS

आपके संक्रमण का इलाज करना - श्वसन पथ का संक्रमण

आपका संक्रमण	एंटीबायोटिक दवाओं के बिना, अधिकतर लोग इस समय तक ठीक हो जाते हैं:
☐ मध्य कान का संक्रमण	8 दिन
☐ गले में खराश	7 – 8 दिन
☐ साइनसाइटिस	14 – 21 दिन
☐ आम सर्दी जुकाम	14 दिन
☐ खांसी या ब्रोंकाइटिस (श्वसन शोथ)	21 दिन
☐ अन्य संक्रमण: …………………	………… दिन

अपनी और अपने परिवार की देखभाल कैसे करें

- पर्याप्त आराम करें।
- प्रयाप्त तरल पदार्श का सेवन करें जिससे कि आपको प्यास न लगे।
- अपने स्थानीय दवा विक्रेता से कहें कि वह आपके लक्षणों या दर्द (या दोनों) से राहत दिलवाने के लिए दवाइयों की सिफारिश करे।
- बुखार एक संकेत हैं जो बताता है कि शरीर संक्रमण से लड़ रहा है और साधारणतः अधिकांश मामलों में यह अपने आप ठीक हो जाता है। आप पैरासिटामॉल का प्रयोग कर सकते/सकती हैं
- (या आइब्यूप्रोफेन) अगर बुखार के कारण आप या आपका बच्चा बेआराम महसूस कर रहे हैं।
- एक टिशू (कागजी रूमाल) का प्रयोग करें और अपने हाथ अच्छी तरह से धोएं ताकि आपके परिवार, दोस्तों और आपसे मिलने वाले अन्य लोगों तक इसे फैलने से रोका जा सके।
- जीपी या नर्स की सिफारिश के अनुसार आप जो अन्य चीजें कर सकते/सकती हैं:

  ………………………………………………

आपको कब सहायता मांगनी चाहिए:

नीचे गंभीर बीमारी के संभावित लक्षण दिए गए हैं और इनका तुरंत आंकलन किया जाना चाहिए।

1. अगर आपकी त्वचा बहुत ठंडी हो या उसका रंग अजीब सा हो या आपको असाधारण प्रकार के रैश (चकते) हों।
2. अगर आप भ्रमित महसूस करें या आपका उच्चारण अस्पष्ट हो या आप बहुत निद्रालू महसूस करें।
3. अगर आपको श्वास लेने में कठिनाई हो। संकेतों में यह शामिल हो सकते हैं:
   - जल्दी-जल्दी श्वास लेना
   - होठों के आस-पास और मुँह के नीचे की त्वचा का नीला पड़ना
   - हर श्वास के साथ-साथ पसलियों के बीच या उसके ऊपर की त्वचा का भीतर की ओर खिंचना।
4. अगर आपको सर में तीव्र दर्द हो और आप उल्टी करें।
5. अगर आपको छाती में दर्द होने लगे।
6. अगर आपको निगलने में कठिनाई हो या आपकी लार बह रही हो।
7. अगर आपकी खाँसी में खून बाहर आए।
8. अगर आपकी तबीयत बहुत ही खराब लगने लगे।

यदि आपको या आपके बच्चे को इनमें से कोई भी लक्षण है, हालत खराब होती जा रही है या अपेक्षा से अधिक बीमार हैं (भले ही आपके/उनके तापमान में गरवाट आती है), अपने सहज ज्ञान पर भरोसा करें और तुरंत NHS 111 या अपने जीपी से चिकित्सीय सलाह लें। यदि 5 वर्ष से कम आयु के किसी बच्चे में लक्षण 1-3 में से कोई भी हैं, तो तुरंत A&E पर जाएं या 999 पर कॉल करें।

कम गंभीर संकेत जो साधारणतः अगली उपलब्ध जीपी अपॉइंटमेंट तक रुक सकते हैं:

9. अगर 'अधिकतर इस समय तक ठीक हो जाते हैं" कॉलम में दिए गए समय तक आपकी तबीयत में सुधार न हो रहा हो।
10. मध्य कान के संक्रमण वाले बच्चों में: अगर उनके कानों से तरल बाहर आ रहा हो या उनमें नई बधिरता हो।
11. हल्के दुष्प्रभाव जैसे कि दस्त, लेकिन यदि आप चिंतित हैं तो चिकित्सीय सलाह लें।
12. अन्य ………………………………………………………………………………………

बेहतर महसूस न करें या आप और भी बुरा महसूस करें।

अगर आपको लगता है कि आपको शायद कोविड-19 है तो नवीनतम दिशा-निर्देश और जानकारी के लिए कृपया GOV.UK का कोरोनावायरस अनुभाग और NHS देखें।

- सर्दी जुकाम, अधिकांश खांसियाँ, साइनसाइटिस, कान के संक्रमण, गले में खराश, और अन्य संक्रमण प्रायः एंटीबायोटिक दवाइयों के बिना ही ठीक हो जाते हैं, क्योंकि साधारणतः आपका शरीर अपने आप इन संक्रमणों से लड़ सकता है।
- एंटीबायोटिक दवाएं लेने से आपके अंदर रहने वाले जीवाणुओं को प्रतिरोधक बनने के लिए प्रोत्साहन मिलता है। इसका मतलब है कि इस समय एंटीबायोटिक्स दवाएं काम नहीं करेंगी जब आपको वास्तव में उनकी आवश्यकता होती है
- एंटीबायोटिक दवाइयों के कार्ण रैशिज (चकत्ते), थ्रश (छाले), पेट में दर्द, दस्त, सूर्य की रोशनी के प्रति प्रतिक्रिया, अन्य लक्षणों जैसे दुष्प्रभाव सामने आ सकते हैं, या अगर आप मेट्रोनाइडजोल के साथ शराब पीएं तो आपको उल्टी हो सकती है।
- www.nhs.co.uk/keepantibioticsworking पर जाकर करके इस बारे में अधिक जानें कि आप कैसे एंटीबायोटिक दवाओं का बेहतर इस्तेमाल कर सकते हैं और इस महत्वपूर्ण उपचार को प्रभावी बनाए रख सकते हैं।

केसी के साथ अपनी एंटीबायोटिक दवाइयों को साझा न करें और हमेशा इस्तेमाल न की गई एंटीबायोटिक दवाइयों को सुरक्षित निपटान के लिए किसी औषधालय में वापस लौटा दें

Keep Antibiotics Working

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies. Version 9.7. Published: Nov 2017, Review: Nov 2021. KAW18-07 © Crown copyright 2018.