

| तपाईंको सङ्क्रमण | धेरैजसो यो अवधि भित्र ठीक हुन्छ | आफू तथा आफ्नो परिवारको हेरचाह कसरी गर्ने | कुन बेला सहायता खोज्नु पर्छ |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> मध्य कानको सङ्क्रमण | 8 दिन | <ul style="list-style-type: none"> पर्याप्त विश्राम गर्नुहोस्। तिर्खा लाग्न नदिन पर्याप्त तरल पिउनुहोस्। लक्षण वा दुखाइ (वा दुबै) मा राहतका लागि तपाईंको स्थानीय औषधि विक्रेतालाई औषधिहरू सुझाव गर्न लगाउनुहोस्। ज्वरो भनेको शरीरले सङ्क्रमण विरुद्ध लड्दैछ भन्ने एउटा सङ्केत हो र धेरैजसो स्थितिमा यो आफैँ निको भएर जान्छ। यदि ज्वरोले गर्दा तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई असुविधा भए तपाईंले प्यारासिटामोलको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको परिवार, साथीहरू तथा अन्य मानिसहरूलाई तपाईंको सङ्क्रमण सर्नबाट रोक्न टिस्यु पेपर प्रयोग गर्नुहोस् तथा आफ्नो हात साबुन लगाएर धुनुहोस्। | <p>यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई यी मध्ये कुनैपनि लक्षणहरू छन् भने, झन बिसन्चो हुँदैछ भने वा तपाईंले सोचेभन्दा अझ बिरामी हुनुहुँदैछ भने (तपाईंको/उनीहरूको तापमान कम भएतापनि), आफ्नो भित्री मनको कुरा सुनेर NHS 111 वा तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिसरबाट (GP) तुरुन्तै चिकित्सकीय सुझाव लिनुहोस्। यदि 5 वर्ष भन्दा कम उमेरको कुनै बच्चालाई 1–3 मध्ये कुनैपनि लक्षणहरू छन् भने तुरुन्तै दुर्घटना एवं आकस्मिक विभागमा (A&E) जानुहोस् वा 999 मा कल गर्नुहोस्।</p> <ol style="list-style-type: none"> यदि तपाईंको छाला अत्याधिक चिसो भएमा वा अनौठो रङ्ग देखिएमा, वा कुनै असामान्य दाद देखा परेमा। यदि भ्रमित हुने वा झुल्ने नयाँ अवस्था आएमा वा तपाईंको बोली लरबराएमा। यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भएमा। यी चिन्हहरूले श्वासप्रश्वासमा समस्या भएको सङ्केत दिन्छन्: <ul style="list-style-type: none"> चाँडो गतिमा सास फेर्ने ओठको छेउछाउमा र मुख मुन्तिरको छालामा नीलो रङ्ग देखिने प्रत्येक पटक सास फेर्दा करडको बीच र माथि पटिको छाला भित्र पस्ने। यदि तपाईंलाई अत्याधिक टाउको दुखेमा वा बिरामी भएमा। यदि तपाईंको छाती दुखेमा। यदि तपाईंलाई निम्न गाह्रो हुँदैछ भने वा राल निस्कँदैछ भने। यदि तपाईंले खोकदा रगत निस्कँदैछ भने। यदि तपाईंलाई पिसाब आएको छैन वा थोरै मात्र आउँदैछ भने। यदि तपाईंलाई धेरै बिसन्चो महसुस हुँदैछ भने। <p>अर्को पटकको एपोइन्टमेन्ट पाउन्जेल पर्खिन सकिने कम गम्भीर चिन्हहरू:</p> <ol style="list-style-type: none"> यदि तपाईंलाई 'धेरैजसो यो अवधि भित्र ठीक हुन्छ' मा दिइएको अवधि भित्र पनि केही सुधार हुन नथालेमा मध्य कानको सङ्क्रमण भएका बच्चाहरू: यदि कानबाट पानि बग्दैछ वा बहिरोपनको नयाँ समस्या आएमा। पखाला जस्ता हल्का साइड इफेक्टहरू: तपाईंलाई चिन्ता लागेमा चिकित्सकीय सेवा लिनुहोस्। |
| <input type="checkbox"/> घाँटी दुख्ने | 7-8 दिन | | |
| <input type="checkbox"/> पिनास | 14-21 दिन | | |
| <input type="checkbox"/> सर्दी | 14 दिन | | |
| <input type="checkbox"/> खोकी वा ब्रोङ्काइटिस | 21 दिन (COVID-19 को कारणले भएको खोकीमा भने फरक पर्न सक्छ) | | |
| अन्य सङ्क्रमण: | दिन | | |

यदि आफूलाई COVID-19 भएको शङ्का लागेको छ भने कृपया <http://www.gov.uk/coronavirus> वा <http://www.nhs.uk> मा गएर अद्यावधिक मार्गदर्शन र जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्

तपाईंलाई केही सुधार हुन नथालेमा वा अझ खराब भएमा मात्र दिन पछि ब्याकअप एन्टिबायोटिक प्रेस्क्रीप्शन लिनु पर्छ, देखि:

- सर्दी, धेरैजसो खोकी, पिनास, कान पाक्ने, घाँटी दुख्ने, तथा अन्य सङ्क्रमणहरू प्राय एन्टिबायोटिक बिना नै निको हुने गर्दछ, किनभने तपाईंको शरीरले प्राय उक्त सङ्क्रमणहरूसँग आफैँ लड्न सक्छ।
- कुनैपनि एन्टिबायोटिक सेवन गर्दा तपाईंको शरीर भित्रको ब्याक्टेरियालाई अझ प्रतिरोधी बनाउन सक्छ। यसको अर्थ हो तपाईंलाई वास्तवमा जरुरत परेको बेला एन्टिबायोटिकले काम नगर्न पनि सक्छ।
- एन्टिबायोटिकद्वारा साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन् जस्तै दाद, खटिरा, पेट दुख्ने, पखाला, घामसँग प्रतिक्रिया, अन्य लक्षणहरू, वा तपाईंले मेट्रोनिडाजोलसँग (metronidazole) मादक पदार्थ पिएमा बिरामी पर्ने
- तपाईंले कसरी एन्टिबायोटिकहरूको सदुपयोग गर्न सक्नुहुन्छ भनेर जानकारी पाउन र यो महत्त्वपूर्ण उपचारलाई प्रभावकारी बनाउन सहयोग गर्न www.nhs.uk/keepantibioticsworking मा जानुहोस्।

एन्टिबायोटिकहरू कहिल्यैपनि अरुसँग साझा नगर्नुहोस् र नचलेको एन्टिबायोटिकहरूलाई सुरक्षित रूपमा तह लगाउन सदा औषधि विक्रेतालाई फिर्ता गर्नुहोस्।