ਆਪਣੀ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ - ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ (RTI)

TARGET
Keep Antibiotics Working

NHS

ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ	ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:
☐ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ	8 ਦਿਨ
☐ ਗਲਾ ਪੱਕਣਾ	7-8 ਦਿਨ
☐ ਸਾਇਨੋਸਾਈਟਸ (ਸਾਈਨਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)	14 - 21 ਦਿਨ
☐ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ	14 ਦਿਨ
☐ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬ੍ਰੋਂਕਾਇਟਸ	14 ਦਿਨ
☐ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ	.... ਦਿਨ

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪੀਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਦਰਦ (ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ) ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਬੁਖ਼ਾਰ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੇਆਰਾਮ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸਿਟਾਮੋਲ (ਜਾਂ ਆਇਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਲਾਗ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹੋਰ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

  ....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਹੇਠਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਠੰਡੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਅਜੀਬ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਧਾਰਨ ਦਾਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਨੀਂਦਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
3. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
   - ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
   - ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ
   - ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਣੀ।
4. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ।
5. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਰ ਟਪਕਦੀ ਹੈ।
7. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
8. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਹਾਲਤ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ/ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ NHS 111 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਜੇ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ 1-3 ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ A&E (ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਇਮਰਜੈਂਸੀ) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕੇਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਅਗਲੀ ਉਪਲਬਧ ਜੀਪੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

9. ਜੇ 'ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ' ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
10. ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ: ਜੇ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਬਹਿਰਾਪਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ।
11. ਹਲਕੇ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਸਤ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
12. ਕੋਈ ਹੋਰ...

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਵੀਨਤਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ GOV.UK ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ NHS 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੈਕਅਪ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ☐ **ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।**

ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ☐ **ਫਾਰਮੇਸੀ** ☐ **ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ** ☐ **ਜੀਪੀ, ਨਰਸ, ਕੋਈ ਹੋਰ**

- ਠੰਡ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੰਘਾਂ, ਸਾਇਨੋਸਾਈਟਸ, ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ, ਪੱਕਿਆ ਗਲਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਅਕਸਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਣੇ, ਛਾਲੇ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ, ਹੋਰ ਲੱਛਣ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਰੋਨੀਡਾਜ਼ੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।
- www.nhs.co.uk/keepantibioticsworking 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਵਰਤੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿਓ

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.