

Инфекция	Большинству людей становится лучше через	Забота о себе и своей семье	Когда обращаться за помощью
<input type="checkbox"/> Инфекция среднего уха (средний отит)	8 дней	<ul style="list-style-type: none"> <li>Больше отдыхайте.</li> <li>Пейте достаточно жидкости, чтобы не чувствовать жажду.</li> <li>Узнайте у фармацевта в ближайшей аптеке, какие лекарства облегчат ваши симптомы и/или боль.</li> <li>Повышение температуры (лихорадка) является признаком того, что организм борется с инфекцией. В большинстве случаев этот симптом проходит сам по себе. Если из-за лихорадки вы или ваш ребенок плохо себя чувствуете, можно принять парацетамол.</li> <li>Для предотвращения распространения инфекции среди членов семьи, друзей и других людей, которых вы встречаете, используйте салфетки и мойте руки с мылом.</li> </ul>	<p><b>Если вы заметили у себя или вашего ребенка какие-либо из этих симптомов, если ваше самочувствие ухудшилось или вы чувствуете себя хуже ожидаемого (даже если лихорадка спала), срочно обратитесь за медицинской помощью в службу NHS 111 или к своему терапевту/семейному врачу. Если у ребенка в возрасте до 5 лет возник любой из симптомов 1–3, немедленно отправляйтесь в отделение неотложной помощи (A&amp;E) или позвоните по номеру 999.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Если ваша кожа очень холодная или имеет странный цвет, или появилась необычная сыпь.</li> <li>Если у вас возникла спутанность сознания, сонливость или невнятность речи.</li> <li>Если вам тяжело дышать. Признаки, указывающие на проблемы с дыханием: <ul style="list-style-type: none"> <li>учащенное дыхание;</li> <li>синюшность кожи вокруг губ и на подбородке;</li> <li>втягивание кожи между ребрами или над ними при каждом вдохе.</li> </ul> </li> <li>Если вы испытываете сильную головную боль и тошноту.</li> <li>Если вы испытываете боль в грудной клетке.</li> <li>Если вы испытываете трудности с глотанием или слюнотечение.</li> <li>Если при кашле в мокроте видно кровь.</li> <li>Если у вас почти или совсем не выделяется моча.</li> <li>Если ваше самочувствие значительно ухудшилось.</li> </ol> <p><b>Менее серьезные случаи, которые обычно не требуют немедленного обращения к врачу:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Если по истечении времени, указанного в разделе «Большинству людей становится лучше через», ваше состояние не начнет улучшаться.</li> <li>Дети с инфекцией среднего уха: если из ушей выделяется жидкость или появилась глухота.</li> <li>Легкие побочные реакции, такие как диарея: если они вызывают у вас беспокойство, обратитесь за медицинской помощью.</li> </ol>
<input type="checkbox"/> Боль в горле	7–8 дней		
<input type="checkbox"/> Синусит	14–21 день		
<input type="checkbox"/> Простуда	14 дней		
<input type="checkbox"/> Кашель или бронхит	21 день (кашель при инфекции COVID-19 может длиться дольше)		
Другая инфекция: .....	..... дней		

**Если вы считаете, что у вас может быть коронавирусная инфекция COVID-19, для получения самых актуальных рекомендаций и информации посетите сайт <http://www.gov.uk/coronavirus> или <http://www.nhs.uk>.**

За резервным рецептом на антибиотики следует обратиться через  дней, только если ваше состояние не улучшается или ухудшается, к:

- Простуда, большинство случаев кашля, синусит, ушные инфекции, боль в горле и другие инфекции часто не требуют применения антибиотиков и проходят сами по себе, поскольку организм обычно способен побороть эти инфекции самостоятельно.
- Прием любых антибиотиков делает бактерии, живущие в организме, более устойчивыми к их действию. Это означает, что в случае реальной необходимости антибиотики могут не подействовать.
- Антибиотики могут вызывать побочные эффекты, такие как сыпь, молочница, боли в животе, диарея, реакции на солнечный свет, а также другие симптомы или тошноту, если вы принимаете метронидазол (metronidazole) с алкоголем.
- Больше информации о рекомендованных способах применения антибиотиков и сохранении эффективности этих жизненно важных средств можно получить на сайте [www.nhs.uk/keepantibioticsworking](http://www.nhs.uk/keepantibioticsworking)

**Никогда не давайте назначенные вам антибиотики другим людям и всегда возвращайте неиспользованные антибиотики в аптеку для безопасной утилизации.**