

Maambukizi	Mengi yao	Jinsi ya kujitunza na familia yako	Wakati wa kupata usaidizi
<input type="checkbox"/> Sehemu ya katikati ya sikio	Siku 8	<ul style="list-style-type: none"> Pata mapumziko ya kutosha. Kunywa maji ya kutosha ili uepoke kuhisi kiu. 	<p>Zifuatazo ni ishara wezekano za ugonjwa mkali na zinafaa kukaguliwa kwa haraka:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ikiwa ngozi yako ni baridi sana au iko na rangi isiyojulikana au unapatwa na upele usio wa kawaida. Ikiwa unajihisi kuchanganyikiwa au unazungumza polepole au unasinzia sana. Ikiwa uko na shida ya kupumua. Ishara zinazopendekeza shida za kupumua zinaweza kujumuisha: <ul style="list-style-type: none"> kupumua haraka kugeuka bluu karibu na midomo na ngozi chini ya kinywa ngozi iliyo katikati au juu ya mbavu hunyonywa ndani au huvutwa ndani kila unapopumua. Ikiwa utapata kuumwa na kichwa vikali unapokuwa mgonjwa. Ikiwa utapata maumivu ya kifua. Ikiwa uko na shida ya kumeza au unatoa mate. Ikiwa unakohoa damu. Ikiwa unajihisi mbaya zaidi. <p>Ikiwa wewe au mtoto wako ako na dalili zozote hizi na anaendelea kuwa mbaya zaidi au mgonjwa zaidi kuliko vile ulitarajia (hata kama joto yako au yake imepungua), amini hisia zako na upate ushauri wa daktari kwa haraka kutoka NHS 111 au GP wako. Ikiwa mtoto aliye na umri wa miaka 5 ako na dalili zozote kati ya 1–3 nenda katika sehemu ya A&E kwa haraka au piga 999.</p> <p>Dalili ambazo si kali sana zinaweza kungoja hadi wakati mwingine wa kumwona daktari:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ikiwa hujaanza kupata nafuu polepole kwa wakati uliotolewa katika safu ya "Wengi hupata nafuu kwa muda wa". Katika watoto walio na maambukizi katikati ya masikio: Ikiwa maji yanatoka maskioni mwao au ikiwa wako na uziwi mpya. Athari zisizo kali kama vile kuhara, hata hivyo pata ushauri wa daktari ikiwa una wasiwasi. Zingine
<input type="checkbox"/> Maumivu ya koo	Siku 7-8.	<ul style="list-style-type: none"> Muulize mfamasia wako wa mtaani akupendekezee madawa yatakayosaidia dalili zako au maumivu (au zote mbili). 	
<input type="checkbox"/> Sinusiti	Siku 14-21	<ul style="list-style-type: none"> Homa ni ishara ya mwili kupigana na ugonjwa na mara nyingi hujiponya wenyewe. Unaweza kutumia dawa ya 'paracetamol' ikiwa wewe au mtoto wako hajihisi vyema kwa sababu ya homa. 	
<input type="checkbox"/> Mafua	Siku 14	<ul style="list-style-type: none"> Tumia tishu na unawe mikono yako vizuri ili usaidie kuzuia usambazaji wa maambukizi yako kwa familia yako, marafiki na wengine unaokutana nao. 	
<input type="checkbox"/> Kikohozi au kuvimba kwa utando-kamasi kwenye tyubu ya koo ya pumzi	Siku 21	<ul style="list-style-type: none"> Mambo mengine unaoweza kufanya yaliyopendekezwa na GP au nesi: <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<input type="checkbox"/> Maambukizi mengine:	Siku	

Ikiwa unadhani una COVID-19, tafadhali tembelea GOV.UK sehemu ya oronavirus na pia NHS ili kupata mwongozo na taarifa za hivi punde.

Dawa ya kuzuia inafaa kuchukuliwa baada ya siku kadhaa ikiwa tu hujaanza kupata nafuu au hujihisi vyema zaidi.

Chukua kutoka: Duka la dawa Mapokezi ya matibabu ya kawaida GP, nesi, mwingine

- Mafua, kukohoa kwingi, sinusiti, maambukizi ya sikio, koo na maambukizi mengine mara nyingi hupona bila ya dawa, kwa sababu mwili wako unaweza kupambana na maambukizi haya wenyewe.
- Kumeza dawa hufanya bakteria inayoishi ndani mwako kuwa sugu. Hii inamaanisha kuwa dawa zinaweza kukosa kufanya kazi wakati unazihitaji.
- Dawa zinaweza kusababisha athari kama vile upele, maambukizi ya mdomo na koo, maumivu ya tumbo, kuhara, athari za jua, dalili zingine au kuwa mgonjwa ikiwa unakunywa pombe iliyo na metronidazole.
- Pata kujua zaidi kuhusu jinsi unaweza kutumia dawa vizuri na usaidie kuwezesha utendakazi wa matibabu haya muhimu kwa kutembelea www.nhs.uk/keepantibioticsworking

Kamwe usitumie dawa zako na mtu mwingine na kila wakati rudisha dawa zisizotumika kwenye duka la dawa ili ziwekwe salama.