

څه وخت مرسته ترلاسه کړئ

څنګه خان او کورنۍ ته پاملرنه وکړئ

ډېرې يې تر لاندې وخته ښه کېږي

ستاسو انتان

<p>که تاسو يا مو ماشوم له لاندې نښو څخه کومه يوه ولري، نښې لا نورې خرابېږي يا تر تمې ډېر ناروغه وي (حتی که ستاسو/د دوی د تودوخي درجه راتېته شي)، پر خپل غبرګون باور وکړئ او له NHS 111 يا خپل عمومي معالج (GP) څخه سمدستي طبي مشوره وغواړئ. که يو تر 5 کلونو کم عمره ماشوم د 1-3 نښې نښانې ولري، نو سمدستي د حادثې او بېرني حالت (A&E) ته لاړ شئ يا 999 ته زنگ ووهئ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. که مو پوست ډېر سور وي يا يو عجيب رنگ ولري يا يو غير معمولي خارش رامنځته کوي. 2. که تاسو د ګډوډۍ يا خوبولي توب نوي احساس لرئ يا مو خبرې ګډوډې وي. 3. که په تنفس کې ستونزه لرئ، هغه نښې نښانې چې تنفسي ستونزې وړاندیز کوي، په لاندې ډول کېدې شي: <ul style="list-style-type: none"> • ژر تنفس کول • د شونډو شاوخوا نیلي او د خولې لاندې پوستکي • د پوښتنيو تر منځ يا ترې پورته پوست د هرې ساه سره بندېږي يا کشول کېږي. 4. که سخت سردرد ولرئ او ناروغ یاست. 5. که د سینې درد درته پيدا شي. 6. که په تېرولو کې ستونزه لرئ يا مو لارې ځي. 7. که وینه په توخي کې تويوئ. 8. که مو تشې مینيازې کمې وي يا يې نه کوي. 9. که لا ډیر بد احساس کوي. <p>کمی جدي نښې نښانې چې معمولاً تر راتلونکې شته لیدژمنې پورې انتظار کولی شي:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. که په "ډیرې يې تر لاندې وخته ښه کېږي" کې ورکړل شوي وخت پورې لږ څه په ښه کېدو پیل نه کوي. 11. د منځني غور انتان لرونکي ماشومان: که د دوی له غوړونو څخه مایعات راوځي يا نوی کونوالی ولري. 12. معتدلي جانبي اغيزې لکه اسهال: که اندېښنه لرئ، د طبي پاملرنې غوښتنه وکړئ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ایا کافي استراحت وکړئ. • د تندي له احساسولو څخه د مخنيوي لپاره کافي مایعات وڅښئ. • د درملو د سپارښتو لپاره له خپل ځایي فارمسټ وغواړئ چې ستاسو د نښو نښانو يا درد (يا دواړو) په برخه کې مرسته وکړي. • تبه د دې نښه ده چې بدن له انتان سره په جنگ دی او په ډېرې حالتونو کې په خپله ښه کېږي. که تاسو يا مو ماشوم د تبي له امله نارام وي، پاراستامول کارولی شئ. • دسمال وکاروئ او خپل لاسونه په صابون سره ومینځئ څو مو کورنۍ، ملګرو او نورو هغو کسانو ته د انتان له خپرېدو مخه ونیسي چې تاسو يې گورئ. 	<p>د منځني غور انتان <input type="checkbox"/></p> <p>د ستوني درد <input type="checkbox"/></p> <p>سینوسایټس <input type="checkbox"/></p> <p>عامه زوکام <input type="checkbox"/></p> <p>توخلي يا د برانشونو التهاب <input type="checkbox"/></p> <p>نور عفونتونه يا انتانات:</p> <p>.....</p>	<p>8 ورځې</p> <p>7-8 ورځې</p> <p>14-21 ورځې</p> <p>14 ورځې</p> <p>21 ورځې (د کووید-19 لخوا رامنځته شوي ټولخي ممکن توپیر ولري.)</p> <p>..... ورځې</p>
<p>که فکر کوئ چې ښايې کووید-19 ولرئ، نو د خورا وروستیو لارښوونو او معلوماتو لپاره په مهرباني سره http://www.gov.uk/coronavirus يا http://www.nhs.uk لینک ته مراجعه وکړئ.</p>			

د انټي بیوټیکو ملاتړي نسخه باید ورځې وروسته راټول شي، که تاسو د لږ ښه والي احساس نه کوئ يا له لاندې مواردو څخه لا بد احساس کوئ:

- زکام، ډېرې توخي، سینوسایټس، د غوړ انتانات، د ستوني دردونه او نور انتانات معمولاً له انټي بیوټیکونو پرته ښه کېږي، ځکه چې بدن په خپله له دغو انتاناتو سره مبارزه کولی شي.
- د هر ډول انټي بیوټیک خورل هغه باکټریايي لا مقاومت کوي چې په بدن کې ژوند کوي. معنا يې دا ده چې انټي بیوټیک ممکن هغه مهال کار ونه کړي کله چې ښه ډېره اړتیا ورته لرئ.
- انټي بیوټیکونه د جانبي اغيزو د رامنځته سبب کېدې شي لکه خارش، پر ژبه باندې سپین پوښ، د معدې دردونه، اسهال، له لمر سره غبرګون، نورې نښې نښانې يا ناروغ کېدل، که دلهمیترونیدزول سره الکول وڅښئ.
- له انټي بیوټیک څخه د ښې کټه اخیستو د څرنگوالي او د دغې حیاتي درملنې په اغېزمنې ساتلو کې د مرستې لپاره د لا ډېر معلومات ترلاسه کولو په پار www.nhs.uk/keepantibioticsworking لینک ته په مراجعه وکړئ.

هېڅکله انټي بیوټیکونه مه شریکوئ او نا کارول شوي انټي بیوټیک تل درملتون ته د خوندي تصفیې لپاره بیرته ورکړئ.