

உங்கள் தொற்று

- ☐ நடுக்காது தொற்று
- ☐ தொண்டை வலி
- ☐ சைனஸிடிஸ்
- ☐ ஜலதோஷம்
- ☐ இருமல் அல்லது மூச்சுக்குழல் அழற்சி
- ☐ பிற தொற்று

கீழ்க்கண்ட நாட்களில் பெரும்பாலானவை குணமடையும்

- 7 முதல் 8 நாட்கள்
- 7 முதல் 8 நாட்கள்
- 14 முதல் 21 நாட்கள்
- 14 நாட்கள்
- 3 முதல் 4 வாரங்கள்
- நாட்கள்

உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் எப்படிக்கவனித்துக் கொள்வது

- நிறைய ஓய்வெடுங்கள்.
- தாகம் எடுப்பதைத் தவிர்க்க போதுமான திரவப் பொருட்களை அருந்துங்கள்.
- உங்கள் அறிகுறிகள் அல்லது வலியைக் (அல்லது இரண்டையும்) குறைக்க உதவும் மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்குமாறு உங்கள் உள்ளூர் மருந்தாளரிடம் கேளுங்கள்.
- காய்ச்சல் என்பது உங்கள் உடல் தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுகிறது என்பதற்கான அறிகுறியாகும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் இது வழக்கமாகத் தானாகவே சரியாகிவிடும். காய்ச்சல் காரணமாக உங்களுக்கு (அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கு)

அசௌகரியம் ஏற்பட்டால், நீங்கள் பாராசிட்டமாலைப் பயன்படுத்தலாம்.

- இருமும் போது மற்றும் தும்மும் போது மூடிக்கொள்ள டிஷ்பூ பயன்படுத்துங்கள், உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் பிறருக்கு தொற்று பரவாமல் தடுக்க உதவுவதற்கு சோப்பு போட்டு கைகளைக் கழுவுங்கள்.

ஆன்டிபயாட்டிக்குகளை ஒருபோதும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள், மேலும் பயன்படுத்தப்படாத எந்தவொரு ஆன்டிபயாட்டிக்குகளையும் பாதுகாப்பாக அப்புறப்படுத்துவதற்காக எப்போதும் ஒரு மருந்தகத்தில் திருப்பிக்கொடுத்து விடுங்கள்.

எப்போது உதவி பெற வேண்டும்

கீழே உள்ள எவையேனும் உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குழந்தைக்குப் பொருந்தினால், ஒரு சுகாதார நிபுணரிடமிருந்து அவசர மதிப்பீட்டைப் பெறுங்கள். உங்கள் குழந்தை 5 வயதுக்குட்பட்டவராக இருந்தால், உடனடியாக விபத்து மற்றும் அவசரநிலைப் பிரிவு (A&E)-க்குச் செல்லுங்கள் அல்லது 999-ஐ அழையுங்கள்.

- உங்கள் சருமம் மிகவும் குளிராக இருக்கிறது அல்லது ஒரு விசித்திரமான நிறத்தைக் கொண்டுள்ளது, அல்லது உங்களுக்கு ஒரு அசாதாரண எரிச்சல்/வீக்கம் உருவாகியுள்ளது.
- உங்களுக்கு குழப்பம் அல்லது மயக்கம் போன்ற புதிய உணர்வுகள் இருக்கின்றன அல்லது பேச்சு தெளிவின்றி இருக்கிறது.
- உங்களுக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் உள்ளது. சுவாசப் பிரச்சனைகளைக் குறிக்கும் அறிகுறிகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:
 - வேகமாக சுவாசித்தல்
 - உதடுகளைச் சுற்றிலும், வாய்க்குக் கீழேயுள்ள தோலும் நீல நிறமாக மாறுதல், மற்றும்
 - ஒவ்வொரு முறை மூச்சுவிடும்போதும் விலா எலும்புகளுக்கு இடையில் அல்லது மேலே உள்ள தோல் உறிஞ்சப்படுதல் அல்லது இழுக்கப்படுதல்.

நீங்கள் ஒரு மருந்தாளரைப் பார்வையிடும் வரை அல்லது உங்கள் அடுத்த GP சந்திப்பு நடக்கும் வரை வழக்கமாக நீங்கள் காத்திருக்கக்கூடிய குறைவான தீவிரம் கொண்ட அறிகுறிகள்

- மேலே உள்ள அட்டவணையில் 'கீழ்க்கண்ட நாட்களில் பெரும்பாலானவை குணமடையும்' என்ற நெடுவரிசையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள நேரத்திற்குள் நீங்கள் சிறிதும் குணமடையத் தொடங்கவில்லை.
- உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு போன்ற லேசான பக்க விளைவுகள் உள்ளன. உங்களுக்கு கவலை இருந்தால் ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உங்களுக்கு (அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கு) பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் இருந்தால், நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதை விட மோசமாகிவிட்டால் அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டால் (உங்கள் உடல் வெப்பநிலை குறைந்தாலும் கூட), உங்கள் உள்ளுணர்வை நம்புங்கள் மேலும் NHS 111 அல்லது உங்கள் பொது மருத்துவர் (GP)-யிடம் அவசரமாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறுங்கள்.

- உங்களுக்குக் கடுமையான தலைவலி ஏற்பட்டு வாந்தி வருகிறது.
- உங்களுக்கு நாக்கு சிவப்பாக, வீங்கி இருக்கிறது.
- உங்கள் கண்கள் அல்லது காதுகளைச் சுற்றி சிவந்துள்ளது, வீக்கம் மற்றும் வலி உள்ளது.
- உங்களுக்கு மார்பு வலி உள்ளது.
- உங்களுக்கு விழுங்குவதில் சிரமம் உள்ளது அல்லது எச்சில் வடிகிறது.
- உங்களுக்கு இருமும்போது இரத்தம் வருகிறது.
- நீங்கள் மிகக் குறைவாகவே சிறுநீர் கழிக்கிறீர்கள், அல்லது சிறுநீர் கழிக்கவே இல்லை.
- நீங்கள் மிகவும் மோசமாக உணர்கிறீர்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு நடுக்காத்தில் தொற்று ஏற்பட்டு, அதன் காதுகளில் இருந்து திரவம் வெளியேறுகிறது அல்லது அதற்கு புதிதாக காது கேளாமை ஏற்பட்டுள்ளது.

பேக்-அப் ஆன்டிபயாட்டிக் பெற்றுக் கொள்ளுதல்

நீங்கள் கொஞ்சம்கூட நன்றாக உணரத் தொடங்கவில்லை அல்லது மோசமாக உணர்ந்தால் மட்டுமே இல் இருந்து நாட்களுக்குப் பிறகு பேக்-அப் ஆன்டிபயாட்டிக் மருந்துச் சீட்டை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

- ஜலதோஷம், பெரும்பாலான இருமல்கள், சைனஸிடிஸ், காது தொற்றுகள், தொண்டைப் புண்கள் மற்றும் பிற தொற்றுகள் பெரும்பாலும் ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் இல்லாமலேயே குணமாகிவிடும், ஏனெனில், உங்கள் உடலால் பொதுவாக இந்தத் தொற்றுகளை எதிர்த்து தானாகவே போராட முடியும்.

உங்களுக்கு ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் தேவைப்பட்டால், பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி அப்படியே அவற்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவற்றை ஒருபோதும் பின்னர் உபயோகிக்க சேமித்து வைக்காதீர்கள், மேலும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள். மேலும் தகவலுக்கு, www.antibioticguardian.com-ஐப் பாருங்கள்.

பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி ஆன்டிபயாட்டிக்குகளை எடுத்துக்கொள்வது ஏன் முக்கியம்?

எந்த ஆன்டிபயாட்டிக்குகளையும் எடுத்துக் கொள்வது உங்கள் உடலுக்குள் வாழும் பாக்டீரியாக்களை அதிக எதிர்ப்புத் திறன் கொண்டதாக மாற்றும். இதன் பொருளானது, உங்களுக்கு உண்மையிலேயே ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் தேவைப்படும்போது அவை வேலை செய்யாமல் போகலாம்.

ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் எடுத்துக்கொள்வது உடலில் தடிப்புகள், வாய்ப்புண், வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு, சூரிய ஒளிக்கு எதிர்வினைகள் போன்ற பக்க விளைவுகளையும் பிற அறிகுறிகளையும் அல்லது மெட்ரோனிடாசோல் என்ற ஆன்டிபயாட்டிக்குடன் மது அருந்துவது வாந்தியெடுப்பது போன்ற உணர்வையும் ஏற்படுத்தும்.