



INFEKČIA DÝCHACÍCH CIEST

Sprievodca krok za krokom na zvládnutie infekcie



KROKY V RÁMCI SAMOLIEČBY

1. Ako si pomôcť, aby ste sa cítili lepšie
2. Zamyslite sa, ako dlho trvajú vaše príznaky
3. Pozor na závažné príznaky
4. Kde získať pomoc

Ak si myslíte, že máte **COVID-19**, navštívte <http://www.gov.uk/coronavirus> alebo <http://www.nhs.uk>, kde nájdete najnovšie usmernenia a informácie.

1. POMÔŽTE SI, ABY STE SA CÍILI LEPŠIE

Bez ohľadu na infekciu môžete urobiť nasledujúce kroky.



Užívajte paracetamol na zmiernenie bolesti; vždy postupujte podľa pokynov.



Požiadajte svojho lekárnika o radu, ako zmierniť príznaky.



Doprajte si dostatok odpočinku, kým sa nebudete cítiť lepšie.



Pite dostatok tekutín, aby ste predišli pocitu smädu.



Pri kýchaní používajte vreckovky, aby ste zabránili šíreniu infekcie.



Umývajte si ruky pravidelne a po použití vreckovky pri kýchnutí.

Viac informácií nájdete na stránke Národnej zdravotnej služby (NHS) www.nhs.uk. Väčšina bežných infekcií sa vylieči bez antibiotík. Navštívte stránku www.antibioticguardian.com a zistíte, ako môžete lepšie používať antibiotiká.

2. ZAMYSLITE SA, AKO DLHO TRVAJÚ VAŠE PRÍZNAKY



Bolest' ucha

Väčšinou sa zlepši do 8 dní

Po	Ut	St	St	Pi	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Bolest' hrdla

Väčšinou sa zlepši do 7 – 8 dní

Po	Ut	St	St	Pi	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Prechladnutie

Väčšinou sa zlepši do 14 dní

Po	Ut	St	St	Pi	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Kašeľ

Väčšinou sa zlepši do 21 dní
(môže sa líšiť pri kašli spôsobenom infekciou COVID-19)

Po	Ut	St	St	Pi	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ak sa váš stav nezačne zlepšovať v uvedených časoch, obráťte sa na svojho praktického lekára.

Ak sa začnete cítiť oveľa horšie, kontaktujte

Národnú zdravotnú službu (NHS) 111, NHS Direct Wales alebo NHS 24 (pozri krok 6).

3. POZOR NA ZÁVAŽNE PRÍZNAKY

Ak máte infekciu a objaví sa u vás niektorý z nižšie uvedených príznakov, mal by vás **urýchlene vyšetriť lekár**. Zavolajte do **ambulancie praktického lekára** alebo kontaktujte **NHS 111, NHS Direct Wales** alebo **NHS 24**.



Silná bolesť hlavy



Veľmi studená pokožka



Ťažkosti s dýchaním



Pocit zmätenosti



Bolesť na hrudníku



Problémy s prehĺtaním



Vykašliavanie krvi



Ak sa cítite oveľa horšie

Ak máte COVID-19, váš stav sa zhorší a máte príznaky uvedené vyššie, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc u Národnej zdravotnej služby NHS 111 (volajte 111 alebo navštívte www.111.nhs.uk)

4. KDE ZÍSKAŤ POMOC

NHS ANGLICKO



NHS DIRECT WALES



NHS ŠKÓTSKO



SEVERNÉ ÍRSKO



V prípade NALIEHAVÉHO STAVU okamžite volajte 999.