



# INFEKSION I RRUGËVE TË FRYMËMARRJES

**Një udhëzues hap pas hapi se si të  
menaxhoni infeksionin.**



## HAPAT PËR KUJDESIN NDAJ VETES

1. Çfarë mund të bëni që të ndiheni më mirë?
2. Kontrolloni kohëzgjatjen e simptomave tuaja
3. Tregoni kujdes ndaj simptomave të rënda
4. Ku të kërkonti ndihmë

**Nëse mendoni se mund të keni COVID-19, atëherë ju lutemi vizitoni seksionin e koronavirusit të [GOV.UK](https://www.gov.uk) dhe [NHS](https://www.nhs.uk) për udhëzimet dhe informacionet më të fundit.**

# 1. ÇFARË MUND TË BËNI QË TË NDIHENI MË MIRË

Cilido qoftë infeksioni juaj, udhëzimet e mëposhtme mund t'ju ndihmojnë.



Merrni paracetamol për të ulur temperaturën; gjithmonë ndiqni udhëzimet.



Pyesni farmacistin tuaj për këshilla mbi përmirësimin e simptomave tuaja.



Pushoni mjaft derisa të ndiheni më mirë.



Pini mjaft lëngje për të shuar etjen



Përdorni shami kur teshtini për të ndaluar përhapjen e infeksioneve

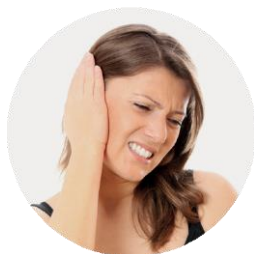


Lajini duart për të ndaluar përhapjen e infeksioneve

Për më shumë informacion, vizitoni faqen e internetit të Shërbimit Shëndetësor Kombëtar (NHS): [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Shumica e infeksioneve kurohen pa nevojën e antibiotikëve. Mësoni se si mund të përdorni sa më mirë antibiotikët duke vizituar faqen: [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com)

## 2. KONTROLLONI KOHËZGJATJEN E SIMPTOMAVE TUAJA



### Dhimbja e veshëve

Shumica e rasteve përmirësohet pas 8 ditësh

Hë	Ma	Më	Enj	Pr	Sht	Di
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	1	2	3	4



### Dhimbje fyti

Shumica e rasteve përmirësohet pas 7-8 ditësh

Hë	Ma	Më	Enj	Pr	Sht	Di
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	1	2	3	4



### E ftohura

Shumica e rasteve përmirësohet pas 14 ditësh

Hë	Ma	Më	Enj	Pr	Sht	Di
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	1	2	3	4



### Kolla

Shumica e rasteve përmirësohet pas 21 ditësh

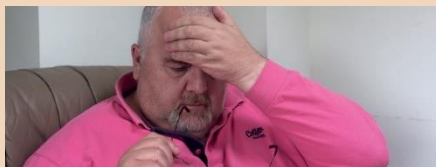
Hë	Ma	Më	Enj	Pr	Sht	Di
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Nëse nuk filloni të përmirësoheni ndopak pas periudhës së dhënë më sipër, kërkoni këshillim nga mjeku juaj i familjes.

Nëse ndihemi më keq, telefononi **NHS-në 111**, **NHS Direkt Uells ose NHS 24** (shiko hapin 4).

### 3. TREGONI KUJDES NDAJ SIMPTOMAVE TË RËNDA

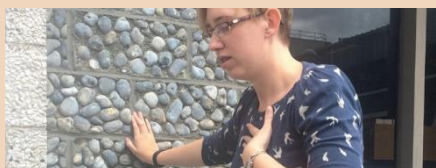
Nëse keni një infektion dhe shfaqni simptomat e mëposhtme, ju duhet të vizitoheni urgjentisht nga një doktor. Telefononi mjekun tuaj të familjes ose telefononi NHS 111, NHS Direkt Uells ose NHS 24.



Dhimbje të forta koke



Lëkurë shumë të ftohtë



Vështirësi në frymëmarrje



Ndiheni i hutuar



Dhimbje në kraharor



Vështirësi në gëlltitje



Kollë me gjak



Ndiheni shumë më keq

### 4. KU TË KËRKONI NDIHMË

NHS ANGLI

CALL  
111  
when it's less  
urgent than 999

NHS DIREKT UELLS

NHS Direct Wales  
0845 46 47  
Galw Iechyd Cymru

NHS SKOCI

NHS  
24  
CALL 111

IRLANDË E VERIUT  
Kontaktoni mjekun tuaj të familjes

HSC Public Health Agency  
Project supported by the PHA

Nëse keni një **URGJENCË**, telefononi menjëherë 999.