

# عدوى الجهاز التنفسي

دليل تفصيلي بشأن كيفية السيطرة على العدوى.



## خطوات الرعاية الذاتية

1. كيفية المساعدة في جعل صحتك أفضل
2. تحقق من مدة استمرار الأعراض
3. انتبه للأعراض الخطيرة
4. أين يمكن الحصول على المساعدة

إذا اعتقدت أنك مصابًا بكوفيد-19، فيرجى مراجعة موقع GOV.UK، قسم فيروس الكورونا والصحة القومية للحصول على آخر التوجيهات والمعلومات.

## 1. كيفية المساعدة في جعل صحتك أفضل

مهما كانت العدوى التي تعاني منها، يمكنك القيام بما يلي للمساعدة.



اسأل الصيدلي

للحصول على المشورة بشأن تخفيف  
الأعراض التي تعاني منها



تناول الباراسيتامول

لخفض درجة الحرارة؛ اتبع دائما  
التعليمات



اشرب كمية كافية من السوائل  
لتجنب الشعور بالعطش



احصل على قسط كاف من الراحة  
حتى تشعر بتحسن



اغسل يديك للمساعدة  
في وقف انتشار العدوى



استخدم المناديل عندما تعطس  
للمساعدة في إيقاف  
انتشار العدوى

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لخدمة الصحة الوطنية

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) (NHS)

تتحسن حالات العدوى الأكثر شيوعا بدون مضادات حيوية.  
اعرف كيفية الاستفادة بشكل أفضل من المضادات الحيوية من

خلال زيارة: [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com)

## 2. تحقق من مدة استمرار الأعراض

### ألم الأذن

تتحسن

معظم

الحالات في

غضون

8 أيام

**التهاب الحلق**

تتحسن

معظم

الحالات في

غضون

7 إلى 8 أيام

**حالات البرد**

تتحسن

معظم

الحالات في

غضون

14 يوماً

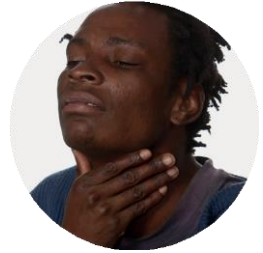
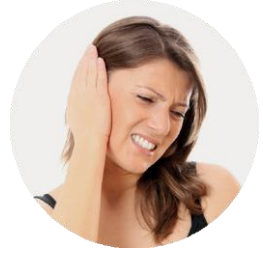
**السعال**

تتحسن معظم

الحالات

في غضون

21 يوماً



الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
4	3	2	1	31	30	29

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
4	3	2	1	31	30	29

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
4	3	2	1	31	30	29

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
4	3	2	1	31	30	29

إذا لم تشعر بالتحسن قليلاً في غضون الأوقات المذكورة أعلاه، اطلب المشورة من  
عيادة الممارس العام.

إذا شعرت أن حالتك تزداد سوءاً، اتصل بخدمة الصحة الوطنية على الرقم 111،  
أو خدمة الصحة الوطنية مباشر في ويلز، أو خدمة الصحة الوطنية 24  
(انظر الخطوة 4).

### 3. انتبه للأعراض الخطيرة

إذا كنت مصابًا بعدوى وتطورت لديك أي من الأعراض التالية، يجب أن يفحصك الطبيب في الحال. اتصل بعيادة الممارس العام أو اتصل على **NHS 111** أو **NHS Direct Wales** أو **NHS 24**.



جلد شديد البرودة



صداع شديد



شعور بالارتباك



صعوبة في التنفس



مشاكل في البلع



ألم في الصدر



ازدياد الشعور بالسوء



سعال مصحوب بالدم

### 4. أماكن الحصول على المساعدة

أيرلندا  
الشمالية  
اتصل بعيادة الممارس العام

**HSC** Public Health Agency  
Project supported by the PHA

خدمة الصحة الوطنية في اسكتلندا

**NHS**  
24  
CALL 111

خدمة الصحة الوطنية مباشر في ويلز

**NHS Direct Wales**  
0845 46 47  
Galw Iechyd Cymru

خدمة الصحة الوطنية في إنجلترا

**CALL 111**  
when it's less urgent than 999

إذا كان لديك حالة طارئة، فاتصل على 999 على الفور.