



TARGET

Keep Antibiotics Working

ИНФЕКЦИЯ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЦА

Ръководство как да се справите с инфекцията си стъпка по стъпка



СТЪПКИ ЗА САМОСТОЯТЕЛНИ ГРИЖИ

1. Как да си помогнете да се почувствате по-добре
2. Проверете колко време продължават симптомите
3. Следете за сериозни симптоми
4. Къде да получите помощ

Ако смятате, че може да сте болен(на) от **COVID-19**, моля, посетете <http://www.gov.uk/coronavirus> или <http://www.nhs.uk> за най-новите насоки и информация.

Версия: 3.3 Публикувано: октомври 2018 г. Дата на преразглеждане: ноември 2020 г.

Разработен в сътрудничество с професионални медицински организации. TARGET се управлява от Агенцията за здравна сигурност на Обединеното кралство.

1. ПОМОГНЕТЕ СИ ДА СЕ ПОЧУВСТВАТЕ ПО-ДОБРЕ

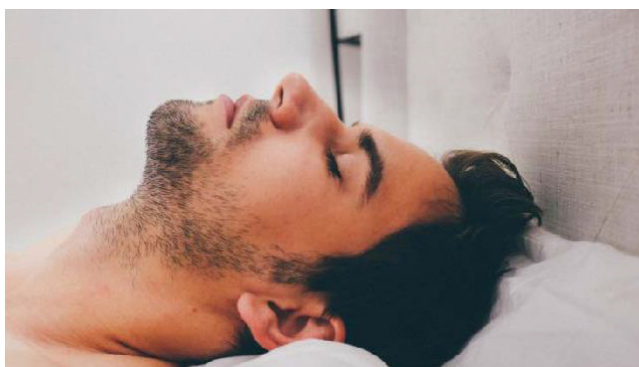
Каквато и да е инфекцията Ви, можете да направите следното, за да си помогнете.



Вземете парацетамол за облекчаване на болката; винаги спазвайте инструкциите



Попитайте фармацевта си за съвет как да смекчите симптомите си



Почивайте си достатъчно, докато се почувствате по-добре



Пийте достатъчно течности, за да не изпитвате жажда



Използвайте кърпички, когато кихате, за да спрете разпространението на инфекции



Мийте ръцете си редовно и след като използвате кърпички при кихане

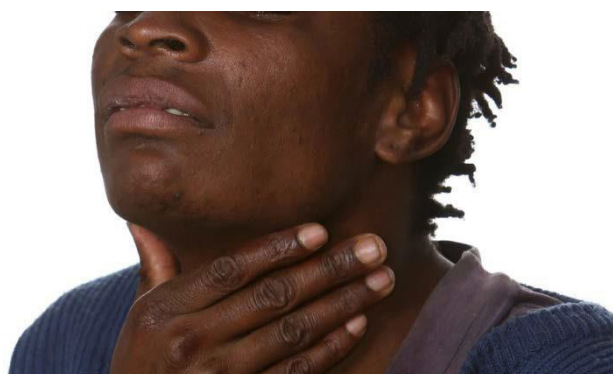
За повече информация посетете уебсайта на NHS www.nhs.uk. Повечето често срещани инфекции се подобряват без антибиотици. Научете как можете да използвате по-добре антибиотиците, като посетите: www.antibioticguardian.com.

2. ПРОВЕРЕТЕ КОЛКО ВРЕМЕ ПРОДЪЛЖАВАТ СИМПТОМИТЕ ВИ



**Болки
в ушите**
Повечето се
подобряват
до 8 дни

Пон	Вт	Ср	Четв	Пет	Съб	Нед
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				



**Възпалено
гърло**
Повечето се
подобряват
до 7—8 дни

Пон	Вт	Ср	Четв	Пет	Съб	Нед
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				



Настинка
Повечето се
подобряват
до 14 дни

Пон	Вт	Ср	Четв	Пет	Съб	Нед
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				



Кашлица
Повечето се
подобряват
до 21 дни
(Може да се
различава за
кашлица при
COVID-19)

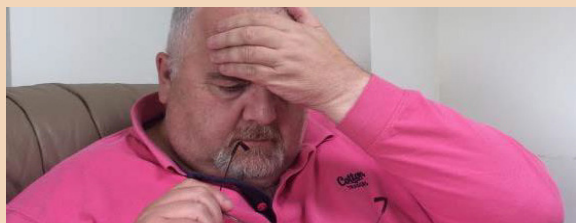
Пон.	Вт.	Ср.	Четв.	Пет.	Съб.	Нед.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ако не започнете да се подобрявате поне малко в горепосочените срокове, потърсете съвет от личния си лекар.

Ако се чувствате много по-зле, обадете се на **NHS 111, NHS Direct Wales** или **NHS 24** (вж. стъпка 6).

3. СЛЕДЕТЕ ЗА СЕРИОЗНИ СИМПТОМИ

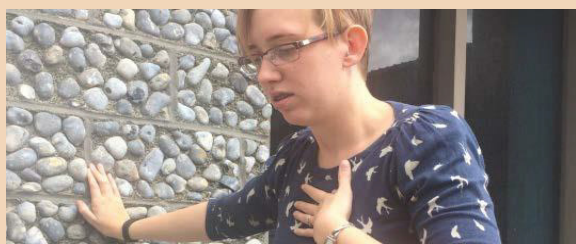
Ако имате инфекция и развиете някои от изброените по-долу симптоми, трябва спешно да бъдете прегледан(а) от лекар. Обадете се на Вашия личен лекар или на NHS 111, NHS Direct Wales, или NHS 24.



Тежко главоболие



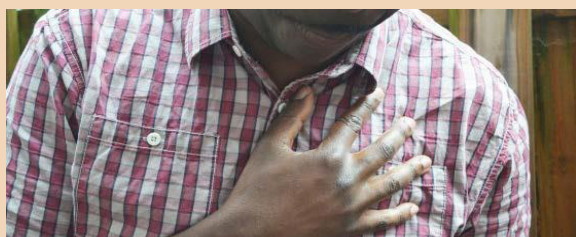
Много студена кожа



Проблеми с дишането



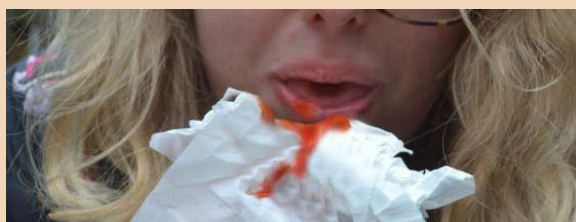
Чувство на обърканост



Болка в гърдите



Проблеми с преглъщането



Кашляне на кръв



Усещане за влошаване на симптомите

Ако сте болен(на) от COVID-19 и започнете да се чувствате по-зле, включително да проявявате горните признаци, потърсете незабавно медицинска помощ от NHS 111 (обадете се на 111 или посетете www.111.nhs.uk)

4. КЪДЕ ДА ПОЛУЧИТЕ ПОМОЩ

NHS АНГЛИЯ



Когато не е толкова спешно — 999

NHS DIRECT УЕЛС



NHS ШОТЛАНДИЯ



СЕВЕРНА ИРЛАНДИЯ

Свържете се с Вашия личен лекар



Ако СЛУЧАЯТ Е СПЕШЕН, незабавно се обадете на 999.