



TARGET

Keep Antibiotics Working

श्र्वासनली सङ्क्रमण

तपाईंको सङ्क्रमणको देखभाल गर्ने चरणवद्ध मार्गनिर्देशिका



स्व-देखभाल चरणहरू

1. तपाईंले आफूलाई कसरी निको पार्ने
2. तपाईंको लक्षणहरू कति लामो समयसम्म रहन्छ हेर्नुहोस्
3. गम्भीर लक्षणहरूको ध्यान राख्नुहोस्
4. सहायता कहाँबाट लिने

यदि आफूलाई **COVID-19** भएको शङ्का लागेको छ भने कृपया

<http://www.gov.uk/coronavirus> or <http://www.nhs.uk>

मा गएर अद्यावधिक मार्गदर्शन र जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

संस्करण: 3.3

प्रकाशित: अक्टोबर 2018

पुनरावलोकन मिति: नोभेम्बर 2020

पेसेवर चिकित्सकीय संस्थानहरूसँग मिलेर तयार गरिएको। TARGET को सञ्चालन UK स्वास्थ्य सुरक्षा निकायद्वारा गरिन्छ।

1. आफूलाई निको हुन सहायता गर्नुहोस्

जुनसुकै सङ्क्रमण भएपनि, तपाईंले सहायताका लागि निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ।



दुखाइबाट राहतका लागि
प्यारासिटामोल लिनुहोस्; सदा
निर्देशनहरूको पालन गर्नुहोस्



तपाईंको लक्षणहरूमा कमी
ल्याउनका लागि तपाईंको औषधि
विक्रेताबाट सुझाव माग्नुहोस्



तपाईंलाई राम्रो नहुन्जेल सम्म
पर्याप्त विश्राम गर्नुहोस्



तिर्खा लाग्न नदिन पर्याप्त तरल
पिउनुहोस्



सङ्क्रमण फैलिन नदिन हाछिउँ
गर्दा टिस्यु पेपर प्रयोग गर्नुहोस्



नियमित रूपमा तथा हाछिउँ
गर्दा टिस्यु पेपर प्रयोग गरेपछि
तपाईंको हात धुनुहोस्

थप जानकारीका लागि, NHS वेबसाइट www.nhs.uk मा जानुहोस्।

सबभन्दा प्राय भइरहने सङ्क्रमणहरू एन्टिबायोटिक बिना नै निको हुने गर्दछन्।

निम्न साइटमा गएर तपाईंले एन्टिबायोटिकहरूको सदुपयोग गर्ने बारेमा जानकारी पाउनुहोस्:

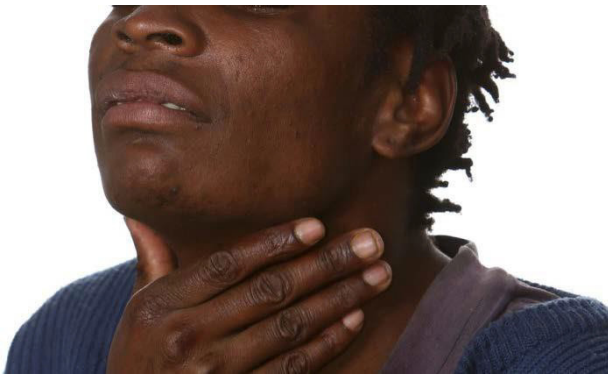
www.antibioticguardian.com.

2. तपाईंको लक्षण कति लामो समय सम्म रहन्छ हेर्नुहोस्



कान दुख्ने
धेरैजसो
8 दिन भित्र
राम्रो हुन्छ

सोम	मङ्गल	बुध	बिही	शुक्र	शनि	आइत
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				



घाँटी दुख्ने
धेरैजसो
7-8 दिन भित्र
राम्रो हुन्छ

सोम	मङ्गल	बुध	बिही	शुक्र	शनि	आइत
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				



सर्दी
धेरैजसो
14 दिन भित्र
राम्रो हुन्छ

सोम	मङ्गल	बुध	बिही	शुक्र	शनि	आइत
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				



खोकी धेरैजसो
21 दिन भित्र
राम्रो हुन्छ
(COVID-19
को खोकीमा
फरक पर्न सक्छ)

सोम	मङ्गल	बुध	बिही	शुक्र	शनि	आइत
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				

यदि उपरोक्त अवधि भित्र पनि तपाईंलाई केही निको हुन थालेन भने, तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिसर (GP) प्र्याक्टिसबाट सुझाव लिनुहोस्।

यदि तपाईंलाई अत्याधिक विसन्चो भएमा,

NHS 111, NHS डिरेक्ट वेल्स वा NHS 24 मा फोन गर्नुहोस् (चरण 6 हेर्नुहोस्)।

3. गम्भीर लक्षणहरूको ध्यान राख्नुहोस्

यदि तपाईंलाई कुनै सङ्क्रमण छ तथा निम्न मध्ये कुनैपनि लक्षण देखा परेमा, तपाईंले झट्टै कुनै चिकित्सकलाई देखाउनु पर्नेछ। तपाईंको **GP** प्र्याक्टिसमा फोन गर्नुहोस् वा **NHS 111**, **NHS** डिरेक्ट वेल्स वा **NHS 24** मा कल गर्नुहोस्।



गम्भीर टाउको दुख्ने



छाला अत्यन्त चिसो



सास फेर्न कठिनाइ



भ्रमित महसुस गर्ने



छाती दुख्ने



निलनमा कठिनाइ



खोकदा रगत निस्कने



अत्याधिक विसन्चो हुने

यदि तपाईंलाई **COVID-19** छ भने तथा उपरोक्त चिन्हहरू लगायत, अवस्था झन खराब हुन थालेमा **NHS 111** बाट तत्काल चिकित्सकीय सहायता खोज्नुहोस् (111 मा कल गर्नुहोस् वा www.111.nhs.uk मा जानुहोस्)

4. कहाँबाट सहायता खोज्नु

NHS इङ्गल्याण्ड



CALL
111

999 भन्दा कम जरुरी भएको स्थितिमा

NHS डिरेक्ट वेल्स



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

NHS स्कटल्याण्ड



NHS
24
CALL 111

नोर्दन आयल्याण्ड

तपाईंको GP प्र्याक्टिसमा सम्पर्क गर्नुहोस्



HSC Public Health Agency

यदि तपाईंलाई कुनै आकस्मिक अवस्था भएमा, तुरुन्तै **999** मा कल गर्नुहोस्।