



INFECȚIA TRACTULUI RESPIRATOR

Un ghid pas cu pas despre cum să vă
gestionați infecția.



PAȘII DE AUTO-ÎNGRIJIRE

1. Cum vă ajutați să vă simțiți mai bine
2. Verificați cât durează simptomele dumneavoastră
3. Căutați simptomele grave
4. De unde să obțineți ajutor

În cazul în care credeți că ați putea avea COVID-19, vă rugăm consultați secțiunea despre coronavirus de pe [GOV.UK](https://www.gov.uk) și [NHS](https://www.nhs.uk) pentru cele mai recente informații și îndrumări.

1. CUM VĂ AJUTAȚI SĂ VĂ SIMȚIȚI MAI BINE

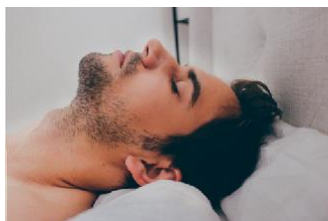
Indiferent de infecția dumneavoastră, puteți face următoarele lucruri pentru a vă ajuta.



Luati paracetamol pentru a reduce febra; urmați întotdeauna instrucțiunile



Adresați-vă farmacistului pentru sfaturi privind reducerea simptomelor



Odihniți-vă cât de mult puteți până când vă veți simți mai bine



Consumați suficient de multe lichide pentru a evita senzația de sete.



Utilizați șervetele când strănutati pentru a ajuta la stoparea răspândirii infecțiilor



Spălați-vă mâinile pentru a ajuta la stoparea răspândirii infecțiilor

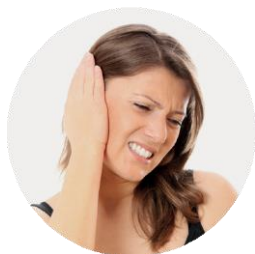
Pentru mai multe informații, vizitați pagina de web NHS: www.nhs.uk

Cele mai frecvente infecții se ameliorează fără antibiotice.

Aflați cum puteți utiliza mai bine antibioticele accesând:

www.antibioticguardian.com

2. VERIFICATI CÂT DUREAZĂ SIMPTOMELE DUMNEAVOASTRĂ



Durerea de ureche

Cele mai multe se **ameliorează** în termen de **8 zile**

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
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



Durerea în gât

Cele mai multe se **ameliorează** în termen de **7-8 zile**

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
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



Răceala

Cele mai multe se **ameliorează** în termen de **14 zile**

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
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



Tusea

Cele mai multe se **ameliorează** în termen de **21 zile**

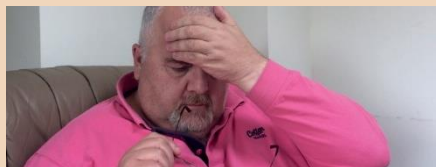
Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Dacă starea dumneavoastră nu începe să se amelioreze puțin câte puțin, așa cum este prezentat în intervalul de timp de mai sus, solicitați sfatul medicului dumneavoastră de familie.

Dacă starea dumneavoastră se înrăutățește, **telefonați la NHS 111, NHS Direct Wales sau NHS 24** (a se vedea pasul 4).

3. FIȚI ATENȚI LA SIMPTOME GRAVE

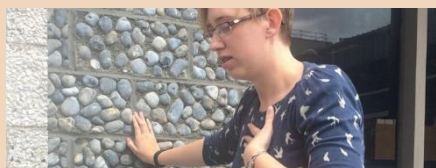
Dacă aveți o infecție și dezvoltati oricare dintre simptomele de mai jos, trebuie să fiți **consultat urgent de către un medic**. Sunați la medicul dumneavoastră de familie sau contactați NHS 111, NHS 24, sau NHS Direct Wales



Durere de cap severă



Piele foarte rece



Probleme respiratorii



Vă simțiți confuz



Durere în piept



Probleme cu înghițitul



Tuse cu sânge



Vă simțiți cu mult mai rău.

4. DE UNDE SĂ OBTINETI AJUTOR

NHS ENGLAND



when it's less urgent than 999

NHS DIRECT WALES

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS SCOTLAND



NORTHERN IRELAND

Contactați clinica medicului dumneavoastră de familie



Project supported by the PHA

Dacă aveți VREO URGENTĂ, apelați imediat la 999.