



TARGET

Keep Antibiotics Working

ИНФЕКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Пошаговое руководство по лечению инфекций



ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОЛЕЧЕНИЮ

1. Способы улучшения самочувствия
2. Проверка продолжительности сохранения симптомов
3. Проверка наличия серьезных симптомов
4. Службы для обращения за помощью

Если вы считаете, что у вас может быть коронавирусная инфекция **COVID-19**, для получения самых актуальных рекомендаций и информации посетите сайт <http://www.gov.uk/coronavirus> или <http://www.nhs.uk>.

Версия: 3.3

Дата публикации: октябрь 2018 г.

Дата редакции: ноябрь 2020 г.

Материал подготовлен в сотрудничестве с профессиональными медицинскими организациями. Сеть TARGET находится под управлением Агентства безопасности здравоохранения Великобритании.

1. СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ

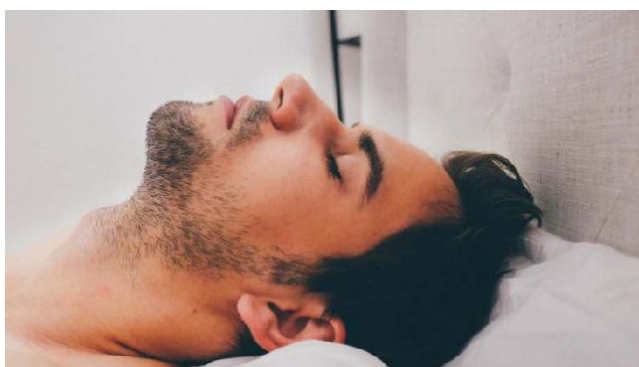
Независимо от вида инфекции, вы можете улучшить свое состояние, предприняв несколько действий.



Примите парацетамол для уменьшения боли. При этом всегда следует соблюдать указания в инструкции по применению.



Узнайте у фармацевта, как можно облегчить ваши симптомы.



Больше отдыхайте, пока не почувствуете себя лучше.



Пейте достаточно жидкости, чтобы не чувствовать жажду.



Чихая, используйте салфетки, чтобы предотвратить распространение инфекции.



Регулярно мойте руки (обязательно после чихания).

Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт NHS www.nhs.uk. Большинство распространенных инфекций можно вылечить без антибиотиков. С информацией об эффективном применении антибиотиков можно ознакомиться на сайте: www.antibioticguardian.com.

2. ПРОВЕРКА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СОХРАНЕНИЯ СИМПТОМОВ



Ушная боль
 Большинству людей становится лучше через 8 дней

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				



Боль в горле
 Большинству людей становится лучше через 7–8 дней

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				



Простуда
 Большинству людей становится лучше через 14 дней

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				



Кашель
 Большинству людей становится лучше через 21 день
 (кашель при инфекции COVID-19 может длиться дольше)

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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				

Если по истечении указанного выше времени ваше состояние не начнет улучшаться, обратитесь к своему терапевту или семейному врачу.

Если же ваше состояние значительно ухудшится, обратитесь в службы **NHS 111, NHS Direct Wales или NHS 24** (см. шаг 6).

3. ПРОВЕРКА НАЛИЧИЯ СЕРЬЕЗНЫХ СИМПТОМОВ

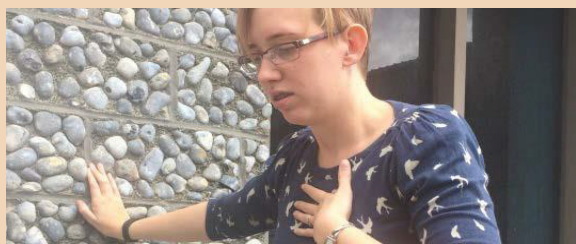
Если у вас инфекция и вы заметили у себя какие-либо из перечисленных ниже симптомов, незамедлительно обратитесь к врачу. Свяжитесь со своим терапевтом либо семейным врачом или обратитесь в службы NHS 111, NHS Direct Wales или NHS 24.



Сильная головная боль



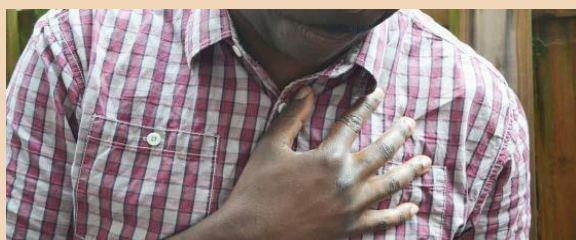
Очень холодная кожа



Затрудненное дыхание



Спутанность сознания



Боль в грудной клетке



Затрудненное глотание



Кашель с кровью



Значительное ухудшение самочувствия

Если у вас коронавирусная инфекция COVID-19 и вы заметили ухудшение самочувствия, включая описанные выше симптомы, немедленно обратитесь за медицинской помощью в службу NHS 111 (позвоните по номеру 111 или посетите сайт www.111.nhs.uk)

4. СЛУЖБЫ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

NHS АНГЛИИ



Если вам не требуется неотложная помощь, звоните по номеру 999

NHS DIRECT УЭЛЬСА



NHS ШОТЛАНДИИ



СЕВЕРНАЯ ИРЛАНДИЯ

Ваш терапевт или семейный врач



Если вам требуется НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ, немедленно позвоните по номеру 999.