



SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONU

Enfeksiyonunuz ile adım adım baş etme kılavuzu



KENDİ KENDİNE BAKIM ADIMLARI

1. Kendinizi nasıl daha iyi hale getirebilirsiniz
2. Semptomlarınızın ne kadar sürdüğünü kontrol edin
3. Ciddi semptomları kontrol edin
4. Nereden yardım alabilirsiniz

COVID-19 olduğunuzu düşünüyorsanız, en son yönerge ve bilgiler için lütfen GOV.UK sitesinin koronavirüs bölümünü ziyaret edin.

1. KENDİNİZİ NASIL DAHA İYİ HALE GETİREBİLİRSİNİZ

Enfeksiyonunuz ne olursa olsun, kendinize destek olmak için aşağıdakileri yapabilirsiniz.



Ateşi düşürmek için parasetamol alın; her zaman talimatları uygulayın



Semptomlarınızı azaltmak için eczacınızdan tavsiye alın



Daha iyi hissedene kadar bolca dinlenin



Susamayı önlemek için yeteri kadar sıvı için.



Enfeksiyonların yayılmasını engellemek için hapşirdiğiniz zaman kağıt mendil kullanın

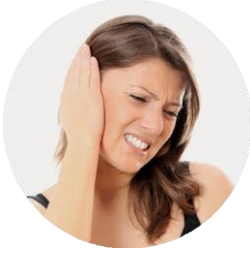


Enfeksiyonların yayılmasını önlemek için ellerinizi yıkayın

Daha fazla bilgi için NHS internet sitesini ziyaret edin: www.nhs.uk

Yaygın enfeksiyonların çoğu antibiyotik kullanmadan iyileşir. www.antibioticguardian.com adresini ziyaret ederek antibiyotiklerden nasıl daha iyi faydalanabileceğinizi öğrenin.

2. SEMPTOMLARINIZIN NE KADAR SÜRDÜĞÜNÜ KONTROL EDİN



Kulak ağrısı

Çoğunlukla
8 gün
içinde
iyileşir

Pt	Sa	Ça	Pe	Cu	Ct	Pa
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



Boğaz ağrısı

Çoğunlukla
7-8 gün
içinde
iyileşir

Pt	Sa	Ça	Pe	Cu	Ct	Pa
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



Nezle

Çoğunlukla
14 gün
içinde
iyileşir

Pt	Sa	Ça	Pe	Cu	Ct	Pa
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



Öksürük

Çoğunlukla
21 gün
içinde
iyileşir

Pt	Sa	Ça	Pe	Cu	Ct	Pa
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

Eğer yukarıda verilen süreler içinde az da olsa iyileşmeye başlamazsanız, Aile Hekiminizden tavsiye alın.

Eğer çok daha kötü hissetmeye başlarsanız, **NHS 111**, **NHS Galler Direk Hattını** ya da **NHS 24'ü** arayın (bkz. adım 4).

3. CİDDİ SEMPTOMLARI KONTROL EDİN

Eğer bir enfeksiyonunuz varsa ve aşağıdaki semptomlardan herhangi biri geliyorsa **derhal bir doktora görünmelisiniz. Aile Hekiminizi, NHS 111'i, NHS Galler Direk Hattını ya da NHS 24'ü arayın.**



Şiddetli baş ağrısı



Çok soğuk cilt



Nefes almada güçlük



Zihin bulanıklığı



Göğüs kafesinde ağrı



Yutkunma sorunları



Öksürürken kan gelmesi



Çok daha kötü hissetme

4. NEREDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ

NHS İNGİLTERE



when it's less
urgent than 999

**NHS GALLER
DİREK HATTI**

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS İSKOÇYA



CALL 111

KUZEY İRLANDA
Aile Hekiminize
danışın



Public Health
Agency
Project supported by the PHA

Eğer bir ACİL DURUMUNUZ, varsa derhal 999'u arayın.