



TARGET

Keep Antibiotics Working

ІНФЕКЦІЇ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ

Покроковий посібник із лікування інфекцій



ІНСТРУКЦІЯ ІЗ САМОЛІКУВАННЯ

1. Способи поліпшення самопочуття
2. Перевірка тривалості збереження симптомів
3. Перевірка наявності серйозних симптомів
4. Служби для звернення по допомогу

Якщо ви вважаєте, що у вас може бути коронавірусна інфекція **COVID-19**, для отримання найактуальніших рекомендацій та інформації відвідайте сайт <http://www.gov.uk/coronavirus> або <http://www.nhs.uk>.

Версія: 3.3

Дата публікації: жовтень 2018 р.

Дата редакції: листопад 2020 р.

Матеріал підготовлено у співпраці з професійними медичними організаціями. Мережа TARGET знаходиться під керуванням Агентства безпеки охорони здоров'я Великобританії.

1. СПОСОБИ ПОЛІПШЕННЯ САМОПОЧУТТЯ

Незалежно від різновиду інфекції, ви можете покращити свій стан кількома діями.



Прийміть парацетамол, щоб зменшити біль. Обов'язково дотримуйтеся вказівок в інструкції із застосування.



Дізнайтеся у фармацевта, як полегшити ваші симптоми.



Більше відпочивайте, поки не почуватиметеся краще.



Вживайте достатньо рідини, щоб не відчувати спрагу.



Чхаючи, використовуйте серветки, щоб запобігти поширенню інфекції.



Регулярно мийте руки (обов'язково після чхання).

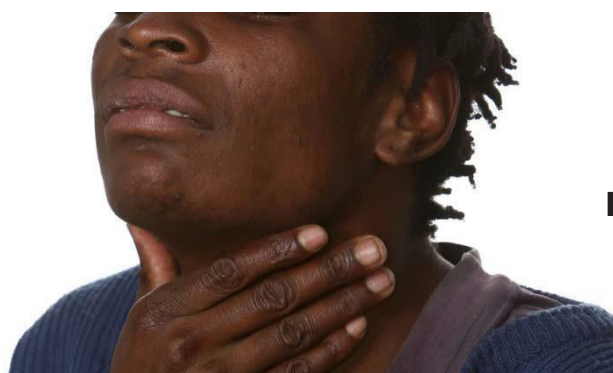
Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт NHS www.nhs.uk. Більшість найпоширеніших інфекцій можна вилікувати без антибіотиків. З інформацією про ефективне застосування антибіотиків можна ознайомитись на сайті: www.antibioticguardian.com.

2. ПЕРЕВІРКА ТРИВАЛОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ СИМПТОМІВ



Біль у вухах
Більшості людей стає краще через **8 днів**

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
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				



Біль у горлі
Більшості людей стає краще через **7–8 днів**

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
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				



Застуда
Більшості людей стає краще через **14 днів**

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
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
Більшості людей стає краще через **21 день** (кашель у разі інфекції COVID-19 може тривати довше)

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
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				

Якщо після закінчення зазначеного вище часу ваш стан не почне покращуватися, зверніться до свого терапевта або сімейного лікаря.

Якщо ваш стан значно погіршиться, зверніться до служб **NHS 111, NHS Direct Wales або NHS 24** (див. крок 6).

3. ПЕРЕВІРКА НАЯВНОСТІ СЕРЙОЗНИХ СИМПТОМІВ

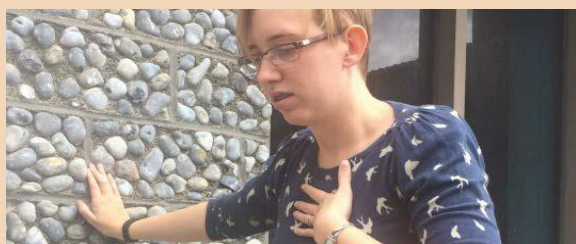
Якщо у вас інфекція і ви помітили в себе якісь із перелічених нижче симптомів, негайно зверніться до лікаря. Зв'яжіться зі своїм терапевтом або сімейним лікарем або зверніться до служб NHS 111, NHS Direct Wales або NHS 24.



Сильний головний біль



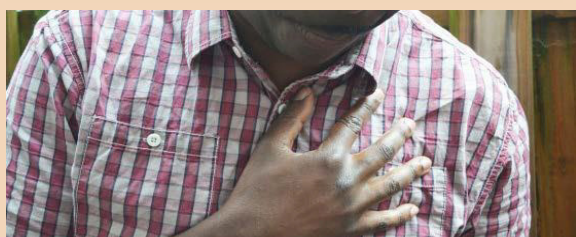
Дуже холодна шкіра



Утруднене дихання



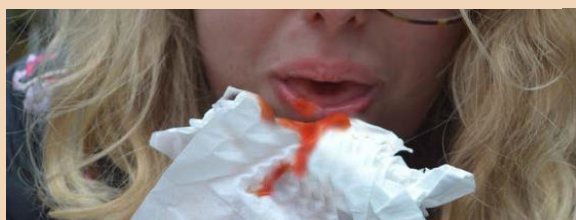
Сплутаність свідомості



Біль у грудній клітці



Утруднене ковтання



Кашель із кров'ю



Значне погіршення самопочуття

Якщо у вас коронавірусна інфекція COVID-19 і ви помітили погіршення самопочуття, включно з описаними вище симптомами, негайно зверніться по медичну допомогу до служби NHS 111 (зателефонуйте за номером 111 або відвідайте сайт www.111.nhs.uk)

4. СЛУЖБИ ДЛЯ ЗВЕРНЕННЯ ПО ДОПОМОГУ

NHS АНГЛІЇ



Якщо ситуація не термінова, дзвоніть 999

NHS DIRECT ВЕЛЬСА



Galw Iechyd Cymru

NHS ШОТЛАНДІЇ



CALL 111

ПІВНІЧНА ІРЛАНДІЯ

Зверніться до свого терапевта/сімейного лікаря



HSC Public Health Agency

Якщо вам потрібна НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА, негайно зателефонуйте за номером 999.