



શ્વસન માર્ગનો ચેપ

તમારા ચેપનું નિયમન કેવી રીતે કરવું તે અંગેની તબક્કાવાર માર્ગદર્શિકા



સ્વયંની સંભાળનાં પગલાં

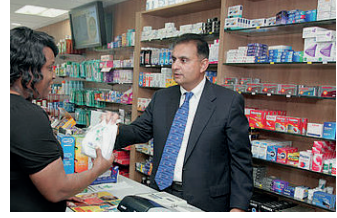
1. પોતાને બહેતર બનાવવામાં સહાયતા કેવી રીતે કરવી
2. તમારાં લક્ષણો કેટલો સમય ચાલે છે તે તપાસો
3. ગંભીર લક્ષણો પર ધ્યાન રાખો
4. મદદ ક્યાંથી મેળવવી

જો તમને લાગતું હોય કે તમને કોવિડ-19 હોઈ શકે છે, તો અધતન માર્ગદર્શન અને માહિતી માટે કૃપા કરીને GOV.UK પર કોરોનાવાઈરસ વિભાગ અને NHS જુઓ.

1. પોતાને બહેતર બનાવવામાં સહાયતા કેવી રીતે કરવી તમારો ચેપ ગમે તે હોય તમે સહાયતા માટે નીચેનાં પગલાં લઈ શકો.



તાવ ઓછો કરવા માટે પેરાસિટામોલ લો; હંમેશાં સૂચનાઓનું પાલન કરો



તમારાં લક્ષણોમાં ઘટાડો કરવા અંગે સલાહ માટે તમારા ડર્મસિસ્ટને પૂછો



તમને સારું ન લાગે ત્યાં સુધી પુષ્કળ આરામ કરો



તરસ લાગવાની સંવેદના ટાળવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહીઓ પીઓ



જ્યારે તમે છીંક ખાઓ ત્યારે ટિસ્યુપેપરનો ઉપયોગ કરો જેથી ચેપ અટકાવવામાં મદદ મળે



ચેપોને ફેલાતા અટકાવવામાં મદદ માટે તમારા હાથ ધુઓ

વધુ માહિતી માટે NHSની વેબસાઇટ જુઓ: www.nhs.uk

મોટાભાગના સામાન્ય ચેપો એન્ટિબાયોટિક્સ વિના ઠીક થઈ જાય છે. નીચેની વેબસાઇટ પર જઈને તમે એન્ટિબાયોટિક્સનો બહેતર ઉપયોગ કઈ રીતે કરી શકો તેની માહિતી મેળવો: www.antibioticguardian.com

2. તમારાં લક્ષણો કેટલો સમય ચાલે છે તે તપાસો



કાનનો દુખાવો
મોટાભાગના દુખાવા 8 દિવસોની અંદર ઠીક થઈ જાય છે

સોમ	મંગળ	બુધ	ગુરુ	શુક્ર	શનિ	રવિ
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



ગળાનો સોજો
મોટાભાગના દુખાવા 7-8 દિવસોની અંદર ઠીક થઈ જાય છે

સોમ	મંગળ	બુધ	ગુરુ	શુક્ર	શનિ	રવિ
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



શરદી
મોટેભાગે તે 14 દિવસોની અંદર ઠીક થઈ જાય છે

સોમ	મંગળ	બુધ	ગુરુ	શુક્ર	શનિ	રવિ
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



ખાંસી
મોટાભાગના દુખાવા 21 દિવસોની અંદર ઠીક થઈ જાય છે

સોમ	મંગળ	બુધ	ગુરુ	શુક્ર	શનિ	રવિ
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

ઉપર આપેલી અવધિઓ સુધીમાં તમને સહેજ સુધારો થઈ રહ્યો હોવાનું જણાય નહિ તો તમારા GP પ્રેક્ટિસની સાલાહ મેળવો.

જો તમને તબિયત બહુ બગડતી હોવાનું લાગે તો **NHS 111**, **NHS ડાયરેક્ટ વેલ્સ** અથવા **NHS 24**ને ફોન કરો (જુઓ પગલું 4).

3. ગંભીર લક્ષણો પર ધ્યાન રાખો

જો તમને ચેપ હોય અને નીચેનાં કોઈ પણ લક્ષણો થાય તો તમારે તાકીદે ડૉક્ટરને બતાવવું જોઈએ. તમારા GP પ્રેક્ટિસને રિંગ કરો અથવા NHS 111, NHS ડાયરેક્ટ વેલ્સ અથવા NHS 24ને કોલ કરો.



માથાનો તીવ્ર દુખાવો



ખૂબ ઠંડી ત્વચા



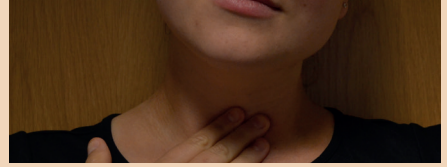
શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી



મૂંઝવણ લાગવી



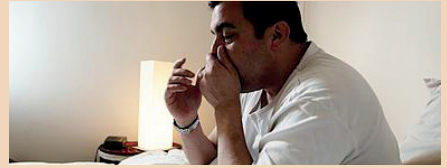
છાતીમાં દુખાવો



ગળવામાં તકલીફ



ખાંસીમાં લોહી પડવું



તબિયત બહુ ખરાબ લાગવી

4. ક્યાંથી મદદ મેળવવી

NHS ઇંગ્લેન્ડ



CALL
111

when it's less
urgent than 999

NHS ડાયરેક્ટ વેલ્સ

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS સ્કોટલેન્ડ



NHS
24
CALL 111

ઉત્તર આયર્લેન્ડ
તમારા GP પ્રેક્ટિસનો સંપર્ક કરો



HSC Public Health
Agency

Project supported by the PHA

જો તમને ઇમર્જન્સી હોય તો, તાત્કાલિકપણે 999ને કોલ કરો.