श्वसन तंत्र के संक्रमण

संक्रमण को प्रबंधित करने के तरीके पर चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका।

स्वयं की देखभाल करने के तरीके

1. स्वयं को संक्रमण से ठीक करने में मदद कैसे करें
2. जांचें कि आपके लक्षण कितने समय तक चलते है
3. चिंताजनक लक्षणों को पहचानें
4. सहायता कहाँ प्राप्त करें

अगर आपको लगता है कि आपको शायद कोविड-19 है तो नवीनतम दिशा-निर्देश और जानकारी के लिए कृपया GOV.UK का कोरोनावायरस अनुभाग और NHS देखें।

Version: 3.3 Published: October 2018 Revision date: November 2020
Developed in collaboration with professional medical bodies. TARGET is operated by the UK Health Security Agency.

1. स्वयं को संक्रमण से ठीक करने में मदद कैसे करें

आपका संक्रमण कैसा भी हो, आप मदद करने के लिए निम्नलिखित कर सकते हैं।

बुखार को कम करने के लिए पेरासिटामोल लें; हमेशा निर्देशों का पालन करें

अपने लक्षणों को कम करने हेतु सलाह के लिए अपने दवा विक्रेता से पूछें

जब तक आप बेहतर महसूस न करें तब तक खूब आराम करें

प्रयाप्त तरल पदार्श का सेवन करें जिससे कि आपको प्यास न लगे।

संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए छींकते समय टिशू का प्रयोग करें

संक्रमण को फैलने से रोकने के लिये अपने हाथ धोएं

अधिक जानकारी हेतु NHS की वेबसाइट देखें: **www.nhs.uk**

अधिकतर आम संक्रमण बिना एंटीबायोटिक्स के ठीक हो जाता है। दिए गए वेबसाइट पर जाएँ और पता लगाएं कि आप एंटीबायोटिक्स का बेहतर उपयोग कैसे कर सकते हैं: **www.antibioticguardian.com**

2. जांचें कि आपके लक्षण कितने समय तक चलते हैं

कान का दर्द

अधिकांश **8 दिनों में ठीक हो जाते हैं**

सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि	रवि
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

गले में खराश

अधिकांश 7 **से 8 दिनों में ठीक हो जाते हैं**

सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि	रवि
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

सर्दी

अधिकांश **14 दिनों में ठीक हो जाते हैं**

सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि	रवि
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

खांसी

अधिकांश **21 दिनों में ठीक हो जाते हैं**

सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि	रवि
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

यदि आप ऊपर दिए गए समय के अनुसार थोड़ा भी सुधार महसूस नहीं कर रहे हैं, तो अपने सामान्य चिकित्सक (GP) से सलाह लें।

यदि आप बहुत खराब महसूस कर रहे हैं, तो **NHS 111, NHS डायरेक्ट वेल्स या NHS 24 को फोन करें** (चरण 4 देखें)।

3. गंभीर लक्षणों को पहचानें

यदि आपको संक्रमण है और नीचे दिए गए लक्षणों में से कोई भी लक्षण मौजूद है, तो आपको तुरंत **चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए। अपने सामान्य चिकित्सक (GP) से संपर्क करें** या **NHS 111, NHS डायरेक्ट वेल्स** या **NHS 24 को फोन करें।**

बहुत तेज सरदर्द

बहुत ठंडी त्वचा

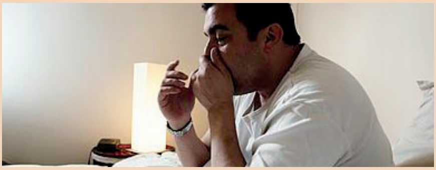
साँस लेने में कठिनाई

भ्रमित महसूस करना

छाती में दर्द

निगलने में समस्याएं

खांसी में खून आना


बहुत बुरा महसूस करना

4. सहायता कहाँ प्राप्त करें

NHS इंग्लैंड	NHS डायरेक्ट वेल्स	NHS स्कॉटलैंड	उत्तरी आयरलैंड
CALL 111 when it's less urgent than 999	NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru	NHS 24 CALL 111	अपने सामान्य चिकित्सक (GP) से संपर्क करें HSC Public Health Agency Project supported by the PHA

यदि आप आपात स्थिति में हैं तो, तुरंत 999 पर कॉल करें।