



# KVĖPAVIMO TAKŲ INFEKCIJA

## Paprasti patarimai, kaip valdyti infekciją



## SAVARANKIŠKOS PRIEŽIŪROS ŽINGSNIAI

1. Kaip geriau padėti sau?
2. Patikrinkite, kiek laiko tęsiasi simptomai
3. Atkreipkite dėmesį į rimtus simptomus
4. Kur kreiptis pagalbos?

**Jeigu manote, jog sergate COVID-19, tuomet apsilankykite [GOV.UK](https://www.gov.uk) koronaviruso skyriuje ir NHS dėl naujausių gairių ir informacijos.**

# 1. KAIP GERIAU PADĖTI SAU?

Nesvarbu, kokia infekcija, jūs galite padaryti toliau nurodytus dalykus, kurie gali padėti.



Gerkite paracetamolį, kad sumažėtų karščiavimas; visada laikykitės nurodymų



Klauskite vaistininko, kaip palengvinti simptomus



Daug ilsėkitės, kol pasijusite geriau



Gerkite daug skysčių, kad nejaustumėte troškulio



Čiaudėdami naudokite servetėles, kad neplistų infekcija



Plaukite rankas, kad neplistų infekcija

Daugiau informacijos rasite „NHS Choices“ tinklalapyje [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk).

Dažniausiai pasitaikančios infekcijos praeina be antibiotikų. Daugiau informacijos, kaip geriau vartoti antibiotikus, rasite:

[www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com).

## 2. PATIKRINKITE, KIEK LAIKO TĘSIASI



**Ausies  
skausmas**  
Dažniausiai  
praeina  
per 8 dienas

P	A	T	K	Pn	Š	S
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				



**Gerklės  
skausmas**  
Dažniausiai  
praeina  
per 7–8  
dienes

P	A	T	K	Pn	Š	S
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				



**Peršalimas**  
Dažniausiai  
praeina  
per 14 dienų

P	A	T	K	Pn	Š	S
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				



**Kosulys**  
Dažniausiai  
praeina  
per 21 dieną

P	A	T	K	Pn	Š	S
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				

Jei savijauta nepagerėja per aukščiau nurodytą laiką, kreipkitės į BP gydytoją.

Jei jaučiatės daug blogiau, skambinkite

**NHS 111, „NHS Direct Wales“ arba NHS 24** (žr. 4 žingsnį).

### 3. ATKREIPKITE DĖMESĮ Į RIMTUS SIMPTOMUS

Jei turite infekciją ir pasireiškia toliau nurodyti simptomai, nedelsiant kreipkitės į gydytoją. Skambinkite savo BP gydytojui arba NHS 111, „NHS Direct Wales“ arba NHS 24.



Stiprus galvos skausmas



Labai šalta oda



Sunku kvėpuoti



Jaučiatės sutrikęs



Krūtinės skausmas



Rijimo problemos



Atsikosėjimas krauju



Jaučiatės daug blogiau

### 4. KUR KREIPTIS PAGALBOS?

NHS ANGLIJA



when it's less urgent than 999

NHS DIRECT

NHS Direct Wales  
0845 46 47  
Galw IECHYD Cymru

NHS ŠKOTIJA



ŠIAURĖS AIRIJA

Kreipkitės į BP gydytoją  
Public Health Agency  
HSC

Jei reikia SKUBIOS PAGALBOS, nedelsiant skambinkite 999.