



TARGET

Keep Antibiotics Working

呼吸道感染

有关如何控制感染的分步指南。



自我护理步骤

1. 如何让自己变得更好
2. 检查症状持续了多久
3. 注意严重的症状
4. 向谁寻求帮助

如果您认为自己可能患有 COVID-19，请访问 GOV.UK 的冠状病毒部分和 NHS 以获得最新的指南和信息。

1. 如何让自己变得更好

如果您发生感染，您可以执行以下步骤来帮助自己。



服用扑热息痛以减少发烧；
始终按照说明服药



请向您的药剂师
咨询有关减轻
症状的建议



充分的休息
直到您感觉好些



喝足够多的水
以避免口渴



打喷嚏时使用纸巾来帮助防
止感染扩散

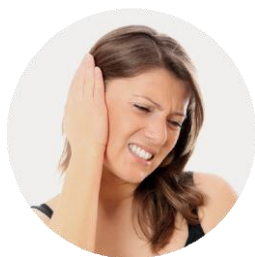


勤洗手以帮助
防止感染扩散

欲了解更多信息，请访问NHS网站：www.nhs.uk

无需服用抗生素，大多数的感染也会自己好转。访问：www.antibioticguardian.com 了解如何更好地利用抗生素。

2. 检查症状持续了多久



耳朵痛
大部分在
8天之内
好转

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
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



喉咙痛
大部分在
7-8天之内
好转

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
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



发冷
大部分在
14天之内
好转

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
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



咳嗽
大部分在
21天之内
好转

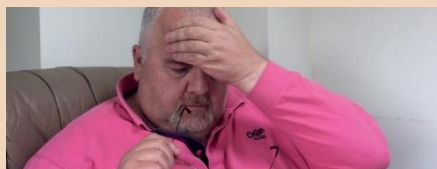
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

如果您在上述时间内没有开始好转，请向您的全科医生寻求建议。

如果您感觉更糟，请致电 **NHS 111**，**NHS**威尔士直线电话或 **NHS 24**（见第4步）。

3. 注意严重的症状

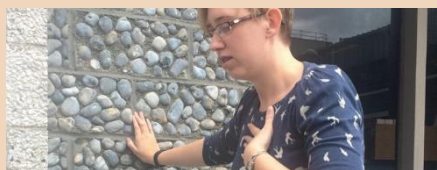
如果您发生感染并出现以下任何症状，您应该立即去看医生。给您的全科医生打电话 或 致电**NHS 111**，**NHS 威尔士** 直线电话 或 **NHS 24**。



头痛得厉害



皮肤冰冷



呼吸困难



感觉头晕



胸痛



吞咽有困难



咳血



感觉更糟糕了

4. 向谁寻求帮助

NHS 英格兰



when it's less
urgent than 999

NHS 威尔士直线电话

NHS Direct Wales
0845 4647
Galw **IECHYD Cymru**

NHS 苏格兰



北爱尔兰
联系您的全科医生

HSC Public Health
Agency

Project supported by the PHA

如果您有 **紧急情况**，立即拨打**999**。