



INFEKCJA DRÓG ODDECHOWYCH

Poradnik radzenia sobie z infekcją
krok po kroku



SAMOOPIEKA

1. Jak pomóc sobie w dojściu do zdrowia
2. Należy sprawdzić, jak długo utrzymują się objawy
3. Należy zwrócić uwagę na poważne objawy
4. Gdzie można uzyskać pomoc

Jeżeli podejrzewasz, że możesz być chory(-a) na COVID-19, odwiedź stronę internetową GOV.UK poświęconą tematyce koronawirusa oraz NHS, gdzie znajdują się najnowsze wskazówki i informacje.

1. JAK POMÓC SOBIE W DOJŚCIU DO ZDROWIA

Niezależnie od rodzaju infekcji, można podjąć następujące działania:



Zażywać paracetamol, aby obniżyć gorączkę; zawsze zgodnie z zaleceniami



Zwrócić się do farmaceuty po poradę jak zmniejszyć występujące objawy.



Odpoczywać, dopóki stan zdrowia nie ulegnie poprawie



Wypijać odpowiednią ilość płynów, aby nie odczuwać pragnienia



Używać chusteczek higienicznych podczas kichania, aby zapobiec rozprzestrzenieniu się infekcji

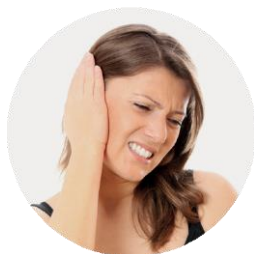


Myć ręce, aby zapobiec rozprzestrzenieniu się infekcji

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej NHS:
www.nhs.uk

Większość zwykłych infekcji ustępuje bez zażywania antybiotyków. Informacje dotyczące właściwego stosowania antybiotyków można znaleźć na stronie internetowej: www.antibioticguardian.com

2. NALEŻY SPRAWDZIĆ, JAK DŁUGO UTRZYMUJĄ SIĘ OBJAWY



Ból ucha

W większości przypadków ustępuje przed upływem 8 dni

Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
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



Ból gardła

W większości przypadków ustępuje przed upływem 7–8 dni

Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
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



Przeziębienie

W większości przypadków ustępuje przed upływem 14 dni

Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
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



Kaszel

W większości przypadków ustępuje przed upływem 21 dni

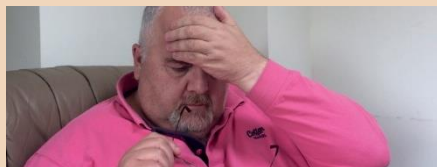
Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Jeżeli poprawa zdrowia nie następuje w podanych wyżej okresach, należy zwrócić się o pomoc do przychodni lekarza pierwszego kontaktu.

W razie znacznego pogorszenia się stanu zdrowia, należy zadzwonić pod numer **NHS 111, NHS Direct Walia lub NHS 24** (patrz krok nr 4).

3. NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA POWAŻNE OBJAWY

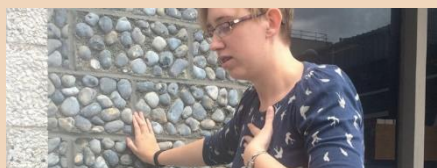
Jeżeli w trakcie infekcji wystąpią podane niżej objawy, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Należy zadzwonić do przychodni lekarza i pierwszego kontaktu lub pod numer NHS 111, NHS Direct Walia lub NHS 24.



Silny ból głowy



Bardzo zimna skóra



Trudności z oddychaniem



Poczucie dezorientacji



Ból w klatce piersiowej



Trudności z przelknięciem



Kaszel z krwią



Znaczne pogorszenie stanu zdrowia

4. GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ POMOC

NHS ANGLIA



when it's less
urgent than 999

NHS DIRECT WALIA

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS SZKOCJA



IRLANDIA PÓŁNOCNA
Należy skontaktować się z
przychodnią lekarza
pierwszego kontaktu



Project supported by the PHA

W PILNYCH PRZYPADKACH należy natychmiast wybrać numer 999.