

呼吸道感染

有關如何控制感染的分步指南。



自我護理步驟

1. 如何讓自己變得更好
2. 檢查症狀持續了多久
3. 注意嚴重的症狀
4. 向誰尋求幫助

1.如何讓自己變得更好

如果您發生感染，您可以執行以下步驟來幫助自己。



服用撲熱息痛以減少發燒；
始終按照說明服藥



請向您的藥劑師
諮詢有關減輕
症狀的建議



充分的休息
直到您感覺好些



喝足夠多的水
以避免口渴



打噴嚏時使用紙巾來幫
助防止感染擴散



勤洗手以幫助
防止感染擴散

欲瞭解更多資訊，請訪問NHS網站：www.nhs.uk

無需服用抗生素，大多數的感染也會自己好轉。訪問：
www.antibioticguardian.com瞭解如何更好地利用抗生素。

2. 檢查症狀持續了多久



耳朵痛

大部分在
8天之內
好轉

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



喉嚨痛

大部分在
7-8天之內
好轉

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



發冷

大部分在
14天之內
好轉

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天之內
好轉

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

如果您在上述時間內沒有開始好轉，請向您的全科醫生尋求建議。

如果您感覺更糟，請致電 **NHS 111**，**NHS威爾士直線電話**或 **NHS 24**（見第4步）。

3. 注意嚴重的症狀

如果您發生感染並出現以下任何症狀，您應該立即去看醫生。給您的全科醫生打電話 或 致電**NHS 111**，**NHS 威爾士** 直線電話 或 **NHS 24**。



頭痛得厲害



皮膚冰冷



呼吸困難



感覺頭暈



胸痛



吞咽有困難



咳血



感覺更糟糕了

4. 向誰尋求幫助

NHS 英格蘭



when it's less
urgent than 999

NHS 威爾士直線電話

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS 蘇格蘭



北愛爾蘭
聯繫您的全科醫生

HSC Public Health
Agency

Project supported by the PHA

如果您有 緊急情況，立即撥打**999**。