



ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ

ਆਪਣੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਦੋ ਬਾਰੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾ



ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਦਮ

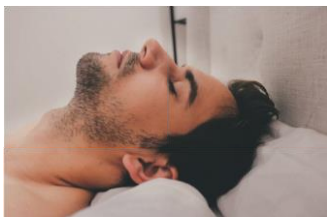
1. ਖੁਦ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
2. ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
3. ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
4. ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

1. ਖੁਦ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲਵੋ; ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਦਾਇਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਿਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ



ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਛਿੱਕਣ ਦੇ ਸਮਝੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਲੋਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਨੂੰ ਪੱਛੋ



ਪਿਆਸ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਢੁੱਕੇ ਵਾਲੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪੀਓ



ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹੱਥ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖੋ: www.nhs.uk
ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਿਨਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ

ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
 ਹੋ: www.antibioticguardian.com

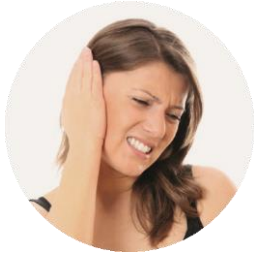
2. ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੱਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਿਹੰਦੇ ਹਨ

| ਸੋਮ | ਮੰਗ | ਬੱਧ | ਵੀਰ | ਸ਼ੱਕ | ਸ਼ਨੀ | ਐਤ |
|-----|-----|-----|-----|------|------|----|
| 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 |

| ਸੋਮ | ਮੰਗ | ਬੱਧ | ਵੀਰ | ਸ਼ੱਕ | ਸ਼ਨੀ | ਐਤ |
|-----|-----|-----|-----|------|------|----|
| 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 |

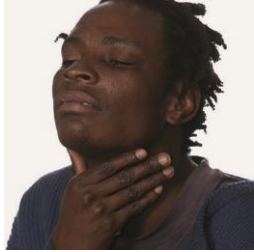
| ਸੋਮ | ਮੰਗ | ਬੱਧ | ਵੀਰ | ਸ਼ੱਕ | ਸ਼ਨੀ | ਐਤ |
|-----|-----|-----|-----|------|------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| ਸੋਮ | ਮੰਗ | ਬੱਧ | ਵੀਰ | ਸ਼ੱਕ | ਸ਼ਨੀ | ਐਤ |
|-----|-----|-----|-----|------|------|----|
| 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 |



ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ

ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਇਹ 8 ਦਿਨ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਦਾ ਹੈ **ਗਲਾ ਪੱਕਣਾ** ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਇਹ 7-8 ਦਿਨ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਦਾ ਹੈ **ਜ਼ਕੂ ਾਮ** ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਇਹ 14 ਦਿਨ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਦਾ ਹੈ **ਖਸੀ** ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀ ਇਹ 21 ਦਿਨ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਦੀ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਸ ਪਰ ਦਿੱਤੇ ਸਿਮਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਿਜਗਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਪੈਕਿਟਸ ਤ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।



ਜੇ ਤੁਸ ਿਸਹਤ ਵਿਚ ਹੋਰ ਖਰਾਬੀ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, **ਐਨ ਐਚ ਐਸ 111**, **ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਜ਼** ਜ **ਐਨ ਐਚ ਐਸ 24** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਕਦਮ 4 ਦੇਖੋ)।



3. ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਤੇ ਿਨਗਾ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਵਸਤ ਕਰ ਲਏ ਹੋ, ਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਐਪਟੀ ਜੀ ਪੀ (GP) ਪਕੈ ਿਟਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜ ਐਨ ਐਚ ਐਸ, ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਜ ਐਨ ਐਚ ਐਸ 24 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

111

ਵੇਲਜ਼



ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਿਸਰਦਰ



ਬਹੁਤ ਠੰ ਡੀ ਤਵਚਾ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕਿਠਨਾਈ



ਦੁਵਿਧਾ ਵਿਚ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਨਾ



ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ



ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਸਮੱਿਆ



ਖੰਘ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ



ਿਸਹਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਿਜਆਦਾ ਖਰਾਬੀ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਨਾ

4. ਮਦਦ ਿਕੱਥ ਪਾ ਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਵਿੱ ਨਾਸ਼ਕ

CALL 111
when it's less urgent than 999

ਐਚ ਐਚ ਐਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਜ਼

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

ਐਚ ਐਚ ਐਸ 24

NHS 24
CALL 111

ਨਾਰਦਰਨ ਆਪਟੀ ਜੀ ਪੀ (GP) ਿਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਾਤਕਾਲ ਹੈ, ਤ ਤੁਰੰਤ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।