



INFECȚIA TRACTULUI RESPIRATOR

Un ghid pas cu pas despre cum să vă
gestionați infecția.



PAȘII DE AUTO-ÎNGRIJIRE

1. Cum vă ajutați să vă simțiți mai bine
2. Verificați cât durează simptomele dumneavoastră
3. Căutați simptomele grave
4. De unde să obțineți ajutor

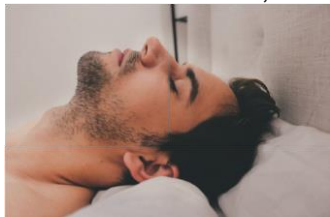
Pliantul a fost realizat în colaborare cu organizații medicale profesionale.
Versiunea 2 octombrie 2018 Data revizuirii: noiembrie 2020

1. CUM VĂ AJUTAȚI SĂ VĂ SIMȚIȚI MAI BINE

Indiferent de infecția dumneavoastră, puteți face următoarele lucruri pentru a vă ajuta.



Luați paracetamol pentru a reduce febra; urmați întotdeauna instrucțiunile



Odihniți-vă cât de mult puteți până când vă veți simți mai bine



Utilizați șervețele când strănuțați pentru a ajuta la stoparea răspândirii infecțiilor



Adresați-vă farmacistului pentru sfaturi privind reducerea simptomelor



Consumați suficient de multe lichide pentru a evita senzația de sete.



Spălați-vă mâinile pentru a ajuta la stoparea răspândirii infecțiilor

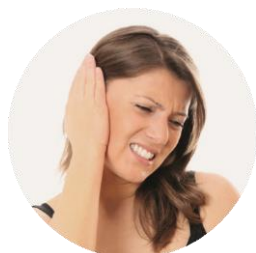
Pentru mai multe informații, vizitați pagina de web NHS: www.nhs.uk

Cele mai frecvente infecții se ameliorează fără antibiotice.

Aflați cum puteți utiliza mai bine antibioticele accesând:

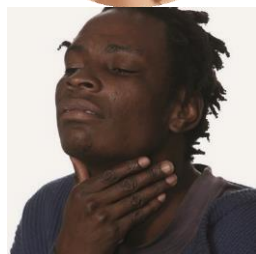
www.antibioticguardian.com

2. VERIFICAȚI CÂT DUREAZĂ SIMPTOMELE DUMNEAVOASTRĂ



Durerea de ureche Cele mai multe se ameliorează în termen de 8 zile

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
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



Durerea în gât Cele mai multe se ameliorează în termen de 7-8 zile

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
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

ameliorează în termen de 7-8 zile



Răceala Cele mai multe se ameliorează în termen de 14 zile

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
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



Tusea Cele mai multe se ameliorează în termen de 21 zile

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
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

ameliorează în termen de 21 zile

Dacă starea dumneavoastră nu începe să se amelioreze puțin câte puțin, așa cum este prezentat în intervalul de timp de mai sus, solicitați sfatul medicului dumneavoastră de familie.

3. FIȚI ATENȚI LA SIMPTOME GRAVE

Dacă aveți o infecție și dezvoltăți oricare dintre simptomele de mai jos, trebuie să fiți **consultat urgent de către un medic**. **Sunați la medicul dumneavoastră de familie** sau contactați **NHS 111, NHS 24, sau NHS Direct Wales**



Durere de cap severă



Piele foarte rece



Probleme respiratorii



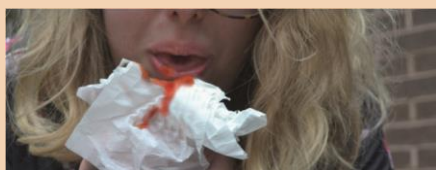
Vă simțiți confuz



Durere în piept



Probleme cu înghițitul



Tuse cu sânge



Vă simțiți cu mult mai rău.

Dacă starea dumneavoastră se înrăutățește, **telefonați la NHS 111, NHS Direct Wales sau NHS 24** (a se vedea pasul 4).

4. DE UNDE SĂ OBTINEȚI AJUTOR

NHS ENGLAND



NHS DIRECT WALES



NHS SCOTLAND



NORTHERN

IRELAND

Contactați clinica medicului
dumneavoastră de familie



Project supported by the PHA

Dacă aveți **VREO URGENTĂ**, apălați imediat la 999.