

# ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΛΟΙΜΩΞΗ ΟΥΡΟΠΟΗΤΙΚΟΥ

Οδηγός βήμα προς βήμα σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της λοίμωξης.



## ΒΗΜΑΤΑ ΑΥΤΟΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ

1. Πώς να βοηθήσετε τον εαυτό σας να βελτιωθεί
2. Ελέγξτε πόσο διαρκούν τα συμπτώματά σας
3. Προσέξτε για σοβαρά συμπτώματα
4. Πού να λάβετε βοήθεια

## 1. ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙ

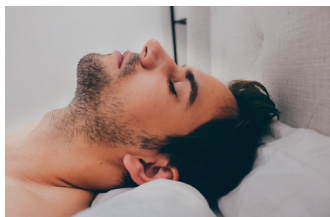
Όποια και αν είναι η μόλυνση σας, μπορείτε να πράξετε τα παρακάτω.



Πάρτε paracetamol για τη μείωση του πυρετού. Ακολουθήστε πάντα τις οδηγίες



Ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας για συμβουλές σχετικά με τη μείωση των συμπτωμάτων σας



Ξεκουραστείτε αρκετά μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα



Πίνετε αρκετά υγρά για να αποφύγετε τη δίψα



Χρησιμοποιήστε χαρτομάνηλα όταν φτερνίζετε για να σταματήσετε τη διάδοση λοιμώξεων



Πλύνετε τα χέρια σας για να βοηθήσετε σταματήσουν τη διάδοση των λοιμώξεων

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του NHS:  
[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Οι πιο συχνές λοιμώξεις βελτιώνονται χωρίς αντιβιοτικά. Μάθετε πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καλύτερα τα αντιβιοτικά στην σελίδα:  
[www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com)

## 2. ΕΛΕΓΞΤΕ ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΟΥΝ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΑΣ



### Όταλγία

Συνήθως  
διαρκεί  
**λιγότερο**  
από  
**8 ημέρες**

Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ
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



### Πονόλαιμος

Συνήθως  
διαρκεί  
**λιγότερο**  
από  
**7-8 ημέρες**

Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ
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



### Κρύωμα

Συνήθως  
διαρκεί  
**λιγότερο**  
από  
**14 ημέρες**

Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ
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



### Βήχας

Συνήθως  
διαρκεί  
**λιγότερο**  
από  
**21 ημέρες**

Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ
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

Αν δεν αρχίζετε να βελτιώνετε λίγο τις παραπάνω φορές, ζητήστε συμβουλές από την πρακτική του γιατρού σας.

Αν δεν αισθάνεστε καλύτερα, επικοινωνήστε με την **111 NHS, NHS Direct Ουαλίας ή την NHS 24** (δείτε το βήμα 4).

### 3. ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΓΙΑ ΣΟΒΑΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

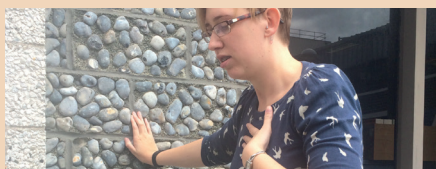
Εάν έχετε λοίμωξη και εμφανίσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα, θα πρέπει να είστε **δείτε επείγοντως** ένα γιατρό. **Επικοινωνήστε με τον** **θεράποντα Ιατρό σας** ή **καλέστε το NHS 111, NHS Direct Ουαλίας** ή **NHS 24.**



**Σοβαρός πονοκέφαλος**



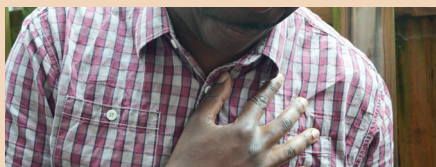
**Πολύ κρύο δέρμα**



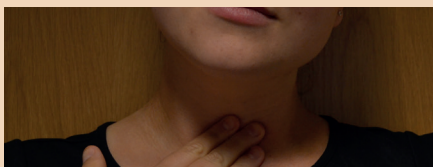
**Αναπνευστική δυσκολία**



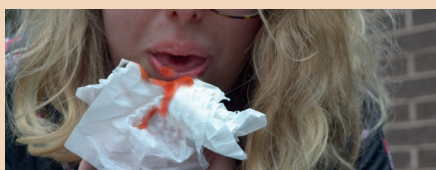
**Αίσθημα σύγχυσης**



**Πόνος στο στήθος**



**Προβλήματα κατάποσης**



**Αίμα στο βήχα**



**Αισθάνεται πολύ χειρότερα**

### 4. ΠΟΥ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

NHS ΑΓΓΛΙΑ



when it's less  
urgent than 999

NHS DIRECT ΟΥΑΛΙΑ

**NHS Direct Wales**  
**0845 46 47**  
**Galw Iechyd Cymru**

NHS ΣΚΩΤΙΑΣ



**ΒΟΡΕΙΑ ΙΡΛΑΝΔΙΑ**  
Επικοινωνήστε με τον **θερά-**  
**ποντα Ιατρό σας**

**HSC** Public Health  
Agency

Project supported by the PHA

**Εάν βρίσκεστε ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ, καλέστε αμέσως το 999.**