

श्वसन तंत्र के संक्रमण

संक्रमण को प्रबंधित करने के तरीके पर
चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका।



TARGET

Keep Antibiotics Working



स्वयं की देखभाल करने के तरीके

1. स्वयं को संक्रमण से ठीक करने में मदद कैसे करें
2. जांचें कि आपके लक्षण कितने समय तक चलते हैं
3. चिंताजनक लक्षणों को पहचानें
4. सहायता कहाँ प्राप्त करें

1. स्वयं को संक्रमण से ठीक करने में मदद कैसे करें

आपका संक्रमण कैसा भी हो, आप मदद करने के लिए निम्नलिखित कर सकते हैं।



बुखार को कम करने के लिए पेरासिटामोल लें; हमेशा निर्देशों का पालन करें



अपने लक्षणों को कम करने हेतु सलाह के लिए अपने दवा विक्रेता से पूछें



जब तक आप बेहतर महसूस न करें तब तक खूब आराम करें



प्रयाप्त तरल पदार्थ का सेवन करें जिससे कि आपको प्यास न लगे।



संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए छींकते समय टिश्यू का प्रयोग करें



संक्रमण को फैलने से रोकने के लिये अपने हाथ धोएं

अधिक जानकारी हेतु NHS की वेबसाइट देखें: www.nhs.uk

अधिकतर आम संक्रमण बिना एंटीबायोटिक्स के ठीक हो जाता है। दिए गए वेबसाइट पर जाएँ और पता लगाएं कि आप एंटीबायोटिक्स का बेहतर उपयोग कैसे कर सकते हैं: www.antibioticguardian.com

2. जांचें कि आपके लक्षण कितने समय तक चलते हैं



कान का दर्द

अधिकांश
8 दिनों में
ठीक हो
जाते हैं

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
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



गले में खराश

अधिकांश 7
से 8 दिनों
में ठीक हो
जाते हैं

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
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



सर्दी

अधिकांश
14 दिनों
में ठीक हो
जाते हैं

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
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



खांसी

अधिकांश
21 दिनों
में ठीक हो
जाते हैं

सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
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

यदि आप ऊपर दिए गए समय के अनुसार थोड़ा भी सुधार महसूस नहीं कर रहे हैं, तो अपने सामान्य चिकित्सक (GP) से सलाह लें।

यदि आप बहुत खराब महसूस कर रहे हैं, तो **NHS 111**, **NHS डायरेक्ट वेल्स** या **NHS 24** को फोन करें (चरण 4 देखें)।

3. गंभीर लक्षणों को पहचानें

यदि आपको संक्रमण है और नीचे दिए गए लक्षणों में से कोई भी लक्षण मौजूद है, तो आपको तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए। अपने सामान्य चिकित्सक (GP) से संपर्क करें या NHS 111, NHS डायरेक्ट वेल्स या NHS 24 को फोन करें।



बहुत तेज सरदर्द



बहुत ठंडी त्वचा



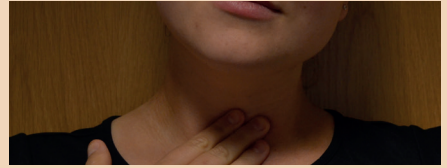
साँस लेने में कठिनाई



भ्रमित महसूस करना



छाती में दर्द



निगलने में समस्याएं



खांसी में खून आना



बहुत बुरा महसूस करना

4. सहायता कहाँ प्राप्त करें

NHS इंग्लैंड

CALL
111
when it's less
urgent than 999

NHS डायरेक्ट वेल्स

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS स्कॉटलैंड

NHS
24
CALL 111

उत्तरी आयरलैंड

अपने सामान्य चिकित्सक (GP) से संपर्क करें

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

यदि आप आपात स्थिति में हैं तो, तुरंत 999 पर कॉल करें।