

LÉGÚTI FERTŐZÉSEK

Lépésenkénti útmutató a fertőzés kezelésére



ÖNKEZELÉSI LÉPÉSEK

1. Mit tehet azért, hogy jobban érezze magát
2. Ellenőrizze, hogy mennyi ideig tartanak a tünetei
3. Figyeljen a súlyos tünetekre
4. Hová fordulhat segítségért

1. MIT TEHET AZÉRT, HOGY JOBBAN ÉRÉZZE MAGÁT

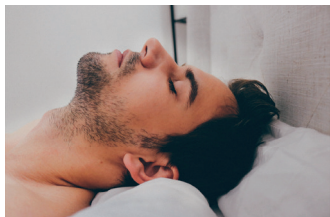
Bármilyen fertőzéssel áll szemben, a következőket teheti, hogy jobban érezze magát.



Szedjen paracetamolt a láz csillapítására – mindig tartsa be a betegtájékoztató utasításait



A tünetek csökkentéséhez tanácsokat a gyógyszerészétől kaphat



Pihenjen sokat, amíg jobban nem érzi magát



Igyon megfelelő mennyiségű folyadékot, hogy ne érezze magát szomjasnak



Tüsszentéskor használjon zsebkendőt, hogy segítsen megakadályozni a fertőzés terjedését



Mossa meg a kezét, hogy segítsen megakadályozni a fertőzés terjedését

További információért látogasson el az NHS honlapjára: www.nhs.uk

A leggyakoribb fertőzések antibiotikumok nélkül is elmúlnak. Ha többet szeretne megtudni az antibiotikumok hatékonyabb használatáról, látogasson el a www.antibioticguardian.com weboldalra.

2. ELLENŐRIZZE, HOGY MENNYI IDEIG TARTANAK A TÜNETEI



Fülfájás

A legtöbb esetben 8 napon **belül javulni fog**

Hé	Ke	Sze	Csü	Pé	Szo	Va
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



Torokfájás

A legtöbb esetben 7–8 napon **belül javulni fog**

Hé	Ke	Sze	Csü	Pé	Szo	Va
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



Megfázás

A legtöbb esetben 14 napon **belül javulni fog**

Hé	Ke	Sze	Csü	Pé	Szo	Va
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



Köhögés

A legtöbb esetben 21 napon **belül javulni fog**

Hé	Ke	Sze	Csü	Pé	Szo	Va
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

Amennyiben a fentiekben megadott időn belül egy kicsit sem érzi jobban magát, forduljon a házi orvosához.

Ha sokkal rosszabbul érzi magát, hívja az **NHS 111-et**, az **NHS Walesi közvetlen számát** vagy az **NHS 24-et** (lásd a 4. lépést).

3. FIGYELJEN A SÚLYOS TÜNETEKRE

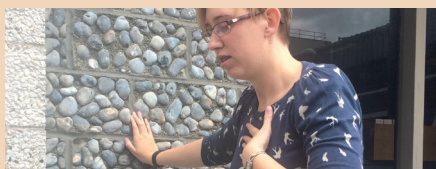
Ha valamilyen fertőzés során az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja, akkor **sürgősen forduljon orvoshoz. Hívja fel a háziorvosát vagy hívja az NHS 111-et, az NHS 24-et vagy az NHS walesi közvetlen számát.**



Súlyos fejfájás



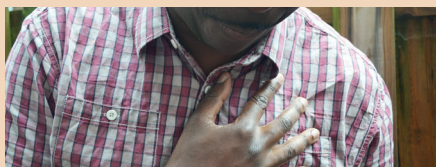
Nagyon hideg bőr



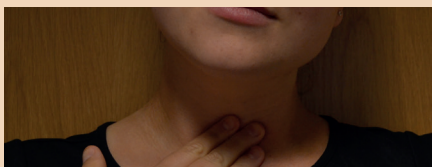
Légzési nehézségek



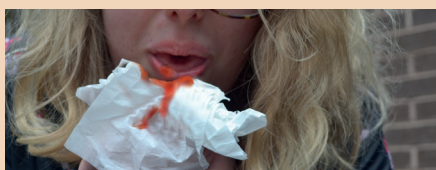
Zavartság érzése



Mellkasi fájdalom



Nyelési nehézség



Véres köhögés



Sokkal rosszabbul érzi magát

4. HOVÁ FORDULHAT SEGÍTSÉGÉRT

NHS ANGLIA



when it's less
urgent than 999

**NHS KÖZVETLEN
WALESI SZÁMA**

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS SKÓCIA



ÉSZAK-ÍRORSZÁG

Forduljon a
háziorvosához



Public Health
Agency

Project supported by the PHA

VÉSZHELYZET ESETÉN AZONNAL HÍVJA A 999-ES TELEFONSZÁMOT.