



TARGET

Keep Antibiotics Working

MAAMBUKIZI YA TYUBU YA KUPUMUA

Mwongozo wa hatua kwa hatua ya jinsi ya kusimamia maambukizi yako



HATUA ZA UTUNZAJI WA KIBINAFSI

1. Jinsi ya kujisaidia ili upate nafuu
2. Angalia dalili zako zinadumu kwa muda gani
3. Kuwa makini na dalili kubwa
4. Mahali pa kupata usaidizi

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Iliyoundwa kwa kushirikiana kwa miili ya kitaaluma na ya kimatibabu.

1. JINSI YA KUJISAIDIA ILI UPATE NAFUU

Kwa maambukizi yoyote, unaweza kufanya yafuatayo ili ujisaidie.



Kunywa dawa ya 'paracentamol'
ili upunguze homa; fuata
maagizo kila wakati



Muulize mfamasia wako
akushauri jinsi ya kupunguza
dalili zako



Pata mapumziko ya kutosha
hadi upate nafuu



Kunywa maji ya kutosha ili
uepuke kuhisi kiu



Tumia tishu unapochemua ili usaidie
kuzuia kuenea kwa maambukizi



Nawa mikono yako ili usaidie
kuzuia kuenea kwa maambukizi

Kwa maelezo zaidi, tembelea tovuti ya NHS Choices www.nhs.uk.

Maambukizi ya kawaida hupata nafuu bila ya dawa.

Pata kujua jinsi unaweza kutumia madawa vizuri kwa kutembelea:

www.antibioticguardian.com.

2. ANGALIA DALILI ZAKO ZINADUMU KWA



Maumivu ya sikio
Hupata nafuu kwa muda wa Siku 8

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
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				



Maumivu ya koo
Hupata nafuu kwa muda wa siku 7-8

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
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				



Mafua
Hupata nafuu kwa muda wa siku 14

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
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				



Kikohozi
Hupata nafuu kwa muda wa siku 21

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
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				

Ikiwa hujaanza kupata nafuu hata kidogo kwa muda uliotolewa hapo juu, pata ushauri kutoka kwa GP practice wako.

Ikiwa unajihisi vibaya zaidi, pigia **NHS 111, NHS Direct Wales au NHS 24** (angalia hatua ya 4).

3. KUWA MAKINI NA DALILI KUBWA

Ikiwa uko na maambukizi na ukapata aina yoyote ya dalili zilizo hapa chini, unafaa **kumwona daktari kwa haraka**. Pigia simu **GP practice wako** au pigia **NHS 111, NHS Direct Wales au NHS 24**.



Maumivu makali ya kichwa



Ngozi baridi sana



Matatizo ya kupumua



Ukihisi kuchanganyikiwa



Maumivu ya kifua



Matatizo ya kumeza



Kukohoa damu



Ukihisi kuwa katika hali mbaya zaidi

4. MAHALI PA KUPATA USAIDIZI

NHS ENGLAND



NHS DIRECT WALES



NHS SCOTLAND



NORTHERN IRELAND



Ukiwa na hali ya DHARURA, pigia 999 mara moja.