



# শ্বাসনালীর সংক্রমণ

আপনার সংক্রমণ ধাপে ধাপে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটি নির্দেশিকা



## নিজের যত্ন নেওয়ার ধাপসমূহ

1. কীভাবে নিজেকে আরও ভালো করতে সাহায্য করবেন
2. আপনার রোগের লক্ষণ কতক্ষণ স্থায়ী হয় তা পরীক্ষা করুন
3. গুরুতর উপসর্গসমূহের দিকে নজর রাখুন
4. কোথায় সাহায্য পাবেন

TARGET is operated by the UK Health Security Agency.

পেশাদার মেডিকেল সংস্থাসমূহের সঙ্গে সহযোগীতায় তৈরি করা হয়েছে। সংস্করণ 2, অক্টোবর 2018। সংশোধনের তারিখ: নভেম্বর 2020।

# 1. কীভাবে নিজেকে আরও ভাল করতে সাহায্য করবেন

আপনার সংক্রমণ যাই হোক না কেন, নিম্নলিখিত কাজগুলোর মাধ্যমে আপনি নিজেকে সাহায্য করতে পারেন।



জ্বর কমাতে প্যারাসিটামল নিন;  
সবসময় নির্দেশাবলী অনুসরণ  
করুন



আপনার লক্ষণসমূহ হ্রাস  
করার পরামর্শের জন্য আপনার  
ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন



সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত পর্যাপ্ত  
বিশ্রাম নিন



তৃষ্ণার্ত অনুভূতি এড়াতে  
যথেষ্ট পানি পান করুন



আপনার মাধ্যমে সংক্রমণ ছড়ানো বন্ধ  
করায় সাহায্য করতে হাঁচি দেওয়ার  
সময় টিস্যু পেপার ব্যবহার করুন



সংক্রমণ ছড়ানো বন্ধ করায়  
সাহায্য করতে হাত ধুয়ে রাখুন

আরও তথ্যের জন্য, NHS চয়েসেস ওয়েবসাইট: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) ভিজিট করুন।

অ্যান্টিবায়োটিক ছাড়াই বেশিরভাগ সংক্রমণ কমে যায়। অ্যান্টিবায়োটিকের  
আরও ভালো ব্যবহার আপনি কিভাবে করতে পারেন সে সম্পর্কে জানতে  
ভিজিট করতে পারেন: [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com)

## 2. আপনার রোগের লক্ষণ কতদিন স্থায়ী হয় তা পরীক্ষা করুন



**কানে ব্যথা**  
বেশির ভাগ  
ক্ষেত্রে  
8 দিনের  
মধ্যে কমে  
যায়

সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহস্পতি	শুক্র	শনি	রবি
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



**গলা ব্যথা**  
বেশির ভাগ  
ক্ষেত্রে  
7-8 দিনের  
মধ্যে কমে  
যায়

সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহস্পতি	শুক্র	শনি	রবি
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



**ঠাণ্ডা**  
বেশির ভাগ  
ক্ষেত্রে  
14 দিনের  
মধ্যে কমে  
যায়

সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহস্পতি	শুক্র	শনি	রবি
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



**কাশি**  
বেশির ভাগ  
ক্ষেত্রে  
21 দিনের  
মধ্যে কমে  
যায়

সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহস্পতি	শুক্র	শনি	রবি
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

উপরোক্ত সময়ের মধ্যে যদি আপনি সামান্যতম আরোগ্য লাভ না করেন, তাহলে আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিশনার (GP) প্র্যাকটিসের কাছ থেকে পরামর্শ নিন।

যদি আপনি অনেক খারাপ অনুভব করেন, তাহলে ফোন করুন  
**NHS 111, NHS ডিরেক্ট ওয়েলস অথবা NHS 24** (ধাপ 4 দ্রষ্টব্য)।

### 3. গুরুতর উপসর্গসমূহের দিকে নজর রাখুন

যদি আপনি সংক্রমিত হয়ে থাকেন এবং নিচের কোনো লক্ষণ প্রকাশিত হয়, তাহলে ডাক্তারের সাথে আপনার শীঘ্রই সাক্ষাৎ করা উচিত। আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিশনার প্র্যাকটিসকে ফোন করুন অথবা NHS 111, NHS ডিরেক্ট ওয়েলস অথবা NHS 24 এ কল করুন।



তীব্র মাথাব্যথা



খুব ঠাণ্ডা হ্রক



শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা



বিভ্রান্ত অনুভব করা



বুকে ব্যথা



খাদ্য গিলতে সমস্যা



কাশির সাথে রক্ত আসা



অনেক খারাপ অনুভব হওয়া

### 4. কোথায় সাহায্য পাবেন

NHS ইংল্যান্ড



CALL  
**111**

when it's less  
urgent than 999

NHS ডিরেক্ট ওয়েলস



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

NHS স্কটল্যান্ড



NHS  
**24**  
CALL 111

নর্দান আয়ারল্যান্ড  
আপনার জেনারেল প্র্যাক্টিশনার  
প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন



HSC Public Health  
Agency

Project supported by the PHA

আপনি যদি জরুরি বোধ করেন, তবে 999 এ কল করুন।