

Infeksionet e kanaleve të frymëmarrjes (RTI)

Një udhëzues hap pas hapi se si të menaxhoni infeksionin tuaj

Çfarë është një RTI?

Një infeksion i rrugëve të frymëmarrjes (RTI) ndodh në kanalin e sipërm ose të poshtëm të frymëmarrjes, duke shkaktuar simptoma. Një RTI zakonisht shkaktohet nga një virus, por ndonjëherë mund të jetë bakterial.

Cilat janë disa simptoma të zakonshme të RTI?

Zgavra e hundës

- Hundë e bllokuar ose që rrjedhë

Sinuset

- Dhimbje
- Ënjtje

Mushkëritë

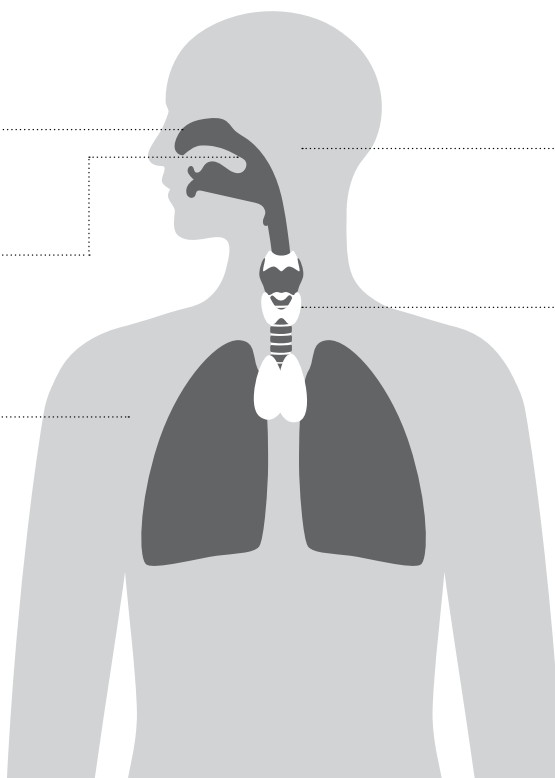
- Kollë
- Vështirësi në frymëmarrje
- Kollitje e mukusit

Veshët

- Dhimbje veshi

Fyti

- Dhimbje fyti
- Bajame të fryra



1

Ndihmoni veten të ndiheni më mirë

Cilido qoftë infeksioni juaj, ju mund të bëni si më poshtë për të ndihmuar.



Merrni paracetamol për të zvogëluar dhimbjen. Ndiqni gjithmonë udhëzimet në paketë.



Pyesni farmacistin tuaj për këshilla për reduktimin e simptomave tuaja.



Pushoni shumë derisa të ndiheni më mirë.



Pini mjaftushëm lëngje për të shmangur ndjenjën e etjes.



Përdorni shami kur teshtini për të ndihmuar në ndalimin e përhapjes së infeksioneve.



Lani duart rregullisht dhe pas përdorimit të shamive.

Për më shumë informacion, vizitoni faqen e internetit të NHS në www.nhs.uk. Infeksionet më të zakonshme përmirësohen pa antibiotikë. Zbuloni se si mund t'i përdorni më mirë antibiotikët në www.antibioticguardian.com

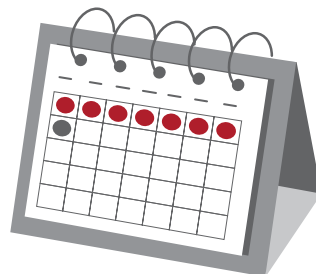
2

Kontrolloni sa kohë zgjasin simptomat tuaja



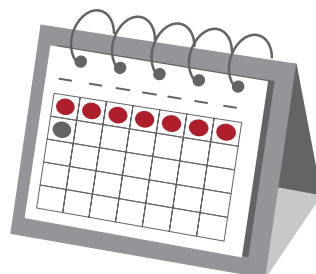
Dhimbje veshi

Shumica bëhen
më mirë nga
7 deri në 8 ditë



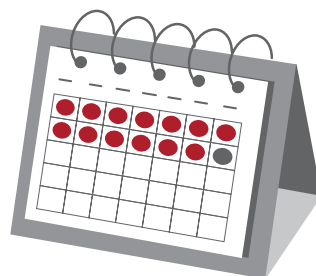
Dhimbje fyti

Shumica bëhen
më mirë nga
7 deri në 8 ditë



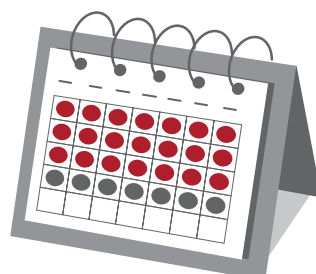
Të ftohtit

Shumica bëhen
më mirë pas
14 ditësh



Kollë

Shumica bëhen
më mirë nga
3 deri në 4 javë



Nëse nuk filloni të ndjeheni pak më mirë në kohën e dhënë më sipër, vizitoni një farmacist ose kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm. Nëse ndiheni shumë më keq, telefononi **NHS 111** ose **NHS 24** (shih hapin 4).

3

Shikoni për simptoma serioze

Nëse keni infeksion dhe keni ndonjë nga simptomat e mëposhtme, duhet të shkoni urgjentisht tek mjeku. Telefononi klinikën e mjekut tuaj të përgjithshëm ose telefononi **NHS 111** ose **NHS 24**.



**Dhimbje koke
e fortë**



**Lëkurë shumë
e ftohtë**



**Probleme me
frymëmarrjen**



**Ndjeheni
konfuz**



**Dhimbje
gjoksi**



**Probleme me
gëlltitjen**



**Kollitje
gjaku**



**Ndjeheni
shumë më keq**

4

Ku të merrni ndihmë?

NHS England



**NHS 111
Wales**

NHS 111 Wales

NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



Public Health
Agency

Nëse keni një **urgjencë**, telefononi menjëherë 999