

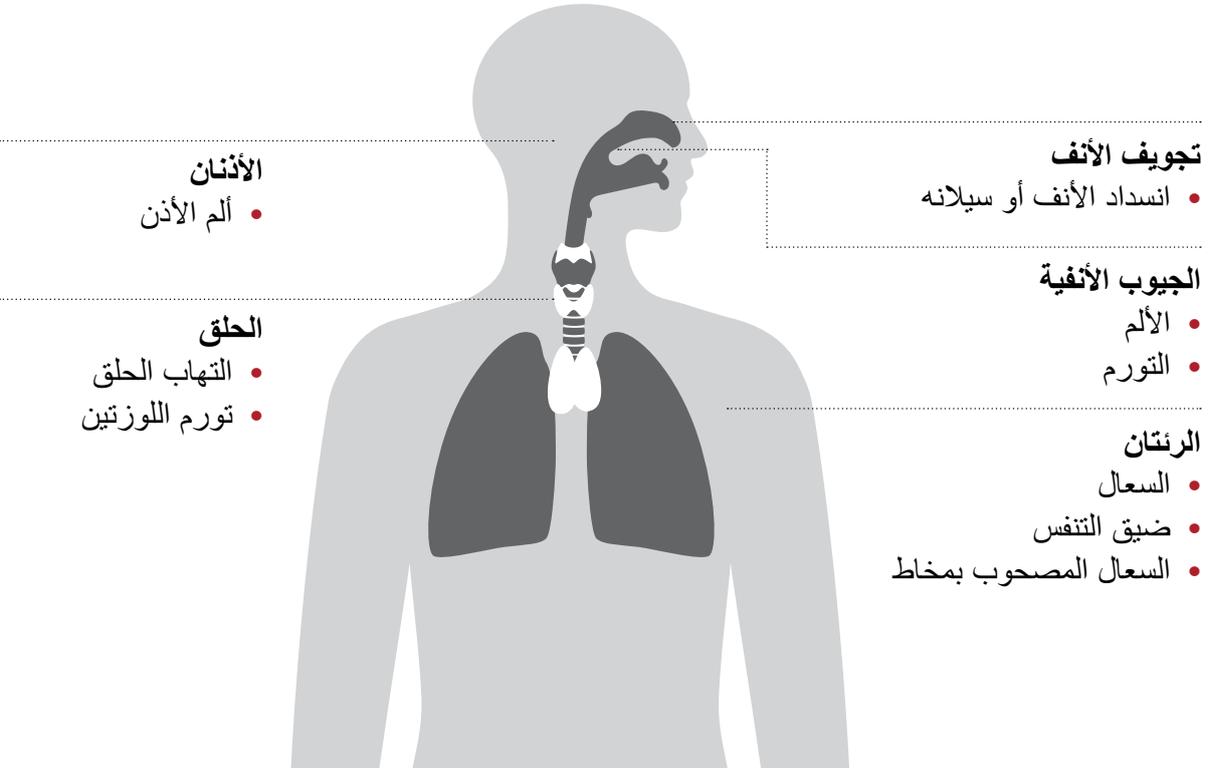
أمراض الجهاز التنفسي (RTI)

دليل خطوات التعامل مع العدوى

ما هي أمراض الجهاز التنفسي؟

أمراض الجهاز التنفسي تصيب الجهاز التنفسي العلوي أو السفلي، مما يؤدي إلى ظهور أعراض معينة. تحدث أمراض الجهاز التنفسي عادةً نتيجة الإصابة بفيروسات، ولكنها تحدث أحياناً بسبب الإصابة بـ بيكتيريا.

ما هي بعض الأعراض الشائعة لأمراض الجهاز التنفسي؟



ساعد نفسك على الشعور بتحسن أعراضك

مهما كانت العدوى التي تعاني منها، يمكنك القيام بما يلي لتحسين حالتك.

1



اطلب من الصيدلاني مشورة
لتقليل الأعراض.



تناول الباراسيتامول لتخفيف الألم. اتبع دائمًا
التعليمات الموجودة على العبوة.



اشرب كمية كافية من السوائل لتجنب
الشعور بالعطش.



نل قسطاً كبيراً من الراحة
حتى تشعر بتحسن.

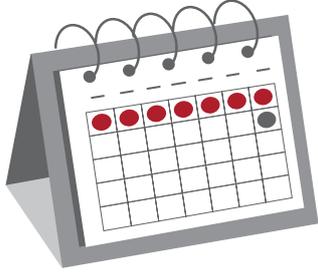


اغسل يديك بانتظام وبعد استخدام
المناديل الورقية.

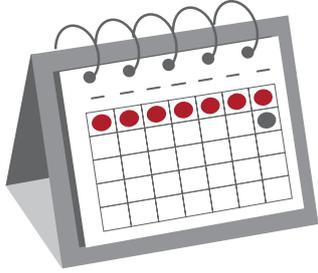


استخدم مناديل عند العطس للمساعدة
في منع انتشار العدوى.

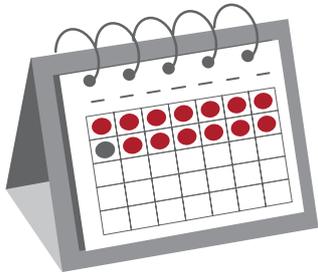
لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع NHS الإلكتروني على www.nhs.uk. تتحسن معظم حالات الأمراض الشائعة بدون استخدام مضادات حيوية. يمكنك الاطلاع على طرق الاستفادة بشكل أفضل من المضادات الحيوية على www.antibioticguardian.com.



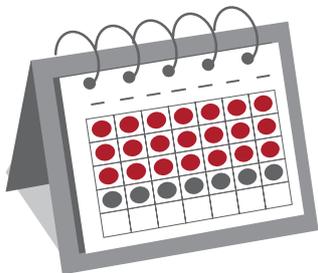
ألم الأذن
تتحسن الأعراض غالبًا خلال
مدة من 7 إلى 8 أيام



التهاب الحلق
تتحسن الأعراض غالبًا خلال
مدة من 7 إلى 8 أيام



نزلة البرد
تتحسن الأعراض غالبًا
خلال 14 يومًا



السعال
تتحسن الأعراض غالبًا خلال
مدة من 3 إلى 4 أسابيع



إذا لم تتحسن قليلاً خلال المدد المحددة أعلاه، فقم بزيارة صيدلاني أو اتصل بعيادة طبيبك العام. إذا ساءت أعراض حالتك للغاية، فاتصل على الرقم **NHS 111** أو **NHS 24** (راجع الخطوة 4).

احذر من الأعراض الخطيرة

3

إذا تعرضت للإصابة بعدوى وظهرت عليك أي من الأعراض المذكورة أدناه، فيجب عليك زيارة طبيب عاجلاً. اتصل بعيادة طبيبك العام أو اتصل بـ NHS 111 أو NHS 24.



شعور
بالارتباك



صعوبة في
التنفس



برودة الجلد
الشديدة



صداع
شديد



الشعور بسوء
الأعراض المرضية



سعال
مصحوب بدم



صعوبة
البلع



ألم
في الصدر

أين يمكنك الحصول على المساعدة

4

Northern
Ireland

Contact your
GP practice

HSC Public Health
Agency

NHS Scotland

NHS
24
CALL 111

NHS 111
Wales

NHS 111 Wales

NHS England

CALL
111
when it's less
urgent than 999

إذا كانت لديك حالة طارئة، فاتصل على الرقم 999 فوراً