

শ্বসনতন্ত্রের সংক্রমণ (RTI)

আপনার সংক্রমণ হলে কীভাবে সামাল
দেবেন তার একটি ধাপে ধাপে নির্দেশিকা

RTI কী?

শ্বসনতন্ত্রের সংক্রমণ (RTI) হয় শ্বসনতন্ত্রের উপরের বা নীচের অংশে,
যার ফলে লক্ষণগুলি দেখা দেয়। RTI সাধারণত ভাইরাসজনিত কারণেই
হয়ে থাকে, তবে কখনও কখনও তা ব্যাকটেরিয়াজনিতও হতে পারে।

RTI-এর কিছু সাধারণ লক্ষণ কী কী?

নাসাগহ্বর

- নাক বন্ধ বা সর্দি পড়া

সাইনাস

- ব্যথা
- ফোলা

ফুসফুস

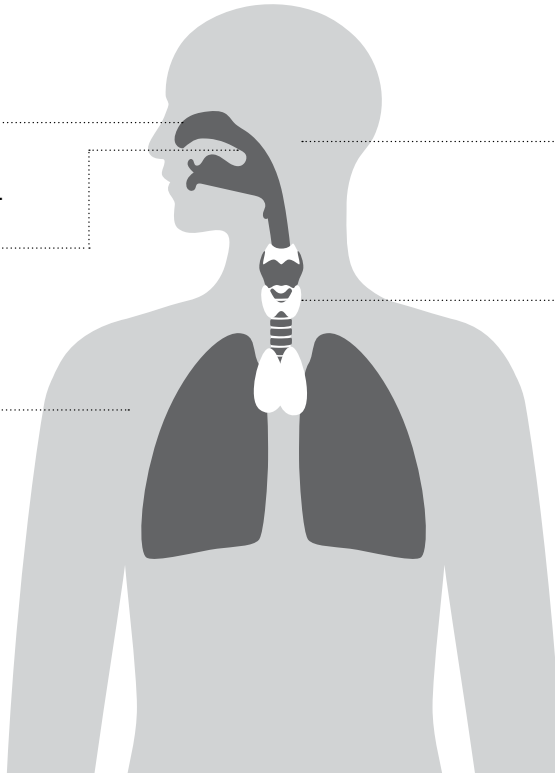
- কাশি
- শ্বাসকষ্ট
- কাশির সাথে
শ্লেষ্মা ওঠা

কান

- কান ব্যথা

গলা

- গলা ব্যথা
- টনসিল ফোলা



1

ভালো বোধ করতে নিজেকে সহায়তা করুন

আপনার সংক্রমণ যাই হোক না কেন, সহায়তার জন্য আপনি নিম্নলিখিত কাজগুলি করতে পারেন।



ব্যথা কমাতে প্যারাসিটামল নিন।
সর্বদা প্যাকেটের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।



আপনার লক্ষণগুলি কমানোর বিষয়ে
আপনার ফার্মাসিস্টের কাছে পরামর্শ চান।



ভালো বোধ না করা পর্যন্ত পর্যাপ্ত
বিশ্রাম নিন।



তৃষ্ণার্ত অনুভব করা এড়াতে পর্যাপ্ত
পানীয় পান করুন।



সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে হাঁচি
দেওয়ার সময় টিস্যু ব্যবহার করুন।



নিয়মিতভাবে এবং টিস্যু ব্যবহারের
পরে হাত ধুয়ে নিন।

আরও তথ্যের জন্য, www.nhs.uk এ NHS-এর ওয়েবসাইটটি দেখুন। বেশিরভাগ সাধারণ সংক্রমণ অ্যান্টিবায়োটিক ছাড়াই ভালো হয়ে যায়। কীভাবে অ্যান্টিবায়োটিকগুলি আরও ভালোভাবে ব্যবহার করা যায় তা www.antibioticguardian.com এ জানুন।

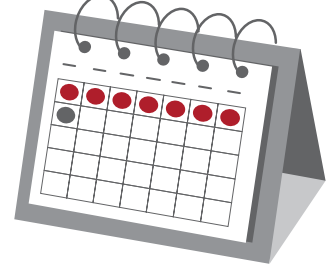
2

আপনার লক্ষণগুলি কতক্ষণ স্থায়ী হয় তা দেখুন



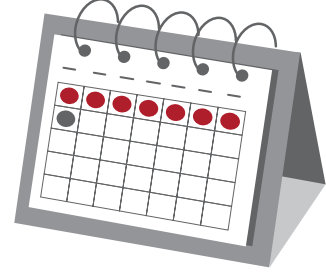
কান ব্যথা

বেশিরভাগই
7 থেকে 8 দিনের
মধ্যে ভালো
হয়ে যায়



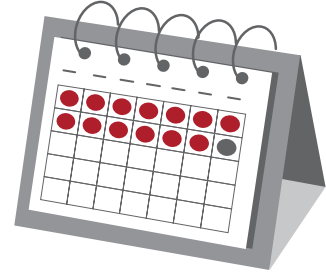
গলা ব্যথা

বেশিরভাগই
7 থেকে 8 দিনের
মধ্যে ভালো
হয়ে যায়



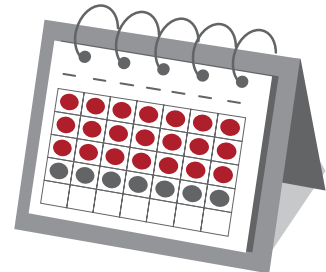
সর্দি

বেশিরভাগই
14 দিনের
মধ্যে ভালো
হয়ে যায়



কাশি

বেশিরভাগই
3 থেকে 4 সপ্তাহের
মধ্যে ভালো
হয়ে যায়



উপরে উল্লিখিত সময়ের মধ্যে যদি আপনার সামান্য উন্নতিও শুরু না হয়, তাহলে একজন ফার্মাসিস্টের সাথে দেখা করুন অথবা আপনার সাধারণ চিকিৎসকের প্র্যাকটিসে যোগাযোগ করুন। যদি আপনি অনেক খারাপ অনুভব করেন, তাহলে **NHS 111** অথবা **NHS 24**-এ ফোন করুন (ধাপ 4 দেখুন)।

3

গুরুতর লক্ষণগুলির উপরে নজর রাখুন

যদি আপনার কোনো সংক্রমণ হয় এবং নীচের লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি দেখা দেয়, তাহলে আপনার জরুরি ভিত্তিতে একজন ডাক্তারের সাথে দেখা করা উচিত। আপনার সাধারণ চিকিৎসকের প্র্যাকটিসে ফোন করুন অথবা NHS 111 বা NHS 24-এ কল করুন।



তীব্র
মাথা ব্যথা



খুব ঠান্ডা
হুক



শ্বাসকষ্ট



বিদ্রোহ বোধ
করা



বুকে
ব্যথা



গিলতে
সমস্যা



কাশির সাথে
রক্ত ওঠা



আগের চেয়ে
অনেক খারাপ
বোধ করা

4

কোথায় সাহায্য পাওয়া যায়

NHS England



NHS 111
Wales

NHS 111 Wales

NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



আপনার কোনও জরুরি অবস্থা হলে অবিলম্বে 999 এ কল করুন