

Инфекции на дихателните пътища (RTI)

Ръководство стъпка по стъпка за това как да се справите с инфекцията си

Какво е RTI?

Инфекцията на дихателните пътища (RTI) възниква в горните или долните дихателни пътища, причинявайки симптоми. RTI обикновено се причинява от вирус, но понякога може да бъде бактериална.

Какви са някои често срещани симптоми на RTI?

Носна кухина

- Запушен или течащ нос

Синуси

- Болка
- Подуване

Бели дробове

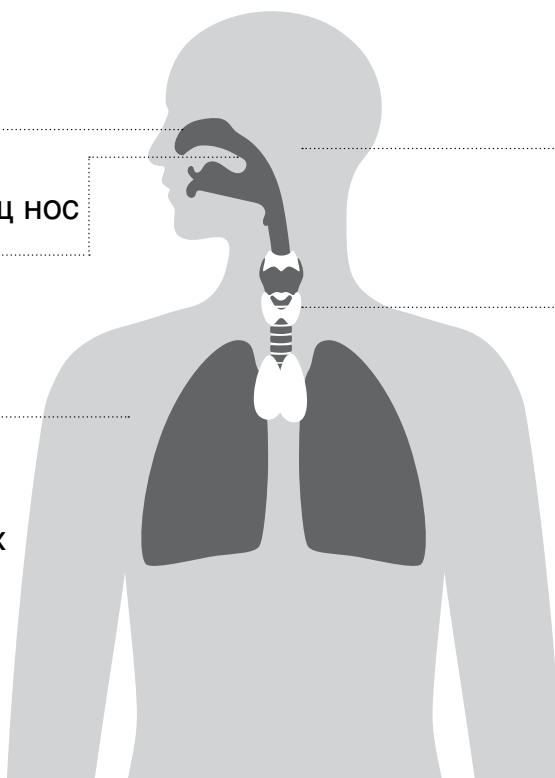
- Кашлица
- Недостиг на въздух
- Кашляне на слюз

Уши

- Болки в ушите

Гърло

- Възпалено гърло
- Подути сливици



1

Помогнете си да се почувствате по-добре

Каквато и да е инфекцията Ви, можете да направите следното, за да си помогнете.



Вземете парацетамол, за да намалите болката. Винаги следвайте инструкциите в опаковката.



Поискайте съвет от Вашия фармацевт как да намалите симптомите си.



Почивайте си достатъчно, докато се почувствате по-добре.



Пийте достатъчно течности, за да избегнете чувството на жажда.



Използвайте кърпички, когато кихате, за да предотвратите разпространението на инфекции.



Мийте си ръцете редовно и след употребата на кърпички.

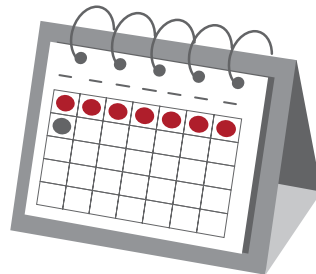
За повече информация посетете уеб сайта на NHS на адрес www.nhs.uk.
Най-често срещаните инфекции се подобряват без антибиотици. Разберете как можете да използвате по-добре антибиотиките на www.antibioticguardian.com.

Проверете колко дълго продължават симптомите Ви



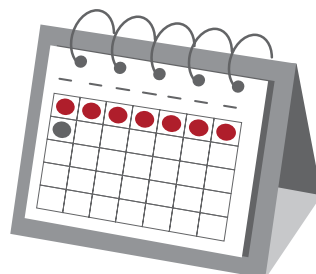
Болки в ушите

Повечето се подобряват между 7 и 8 дни



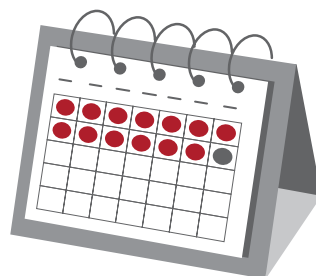
Възпалено гърло

Повечето се подобряват между 7 и 8 дни



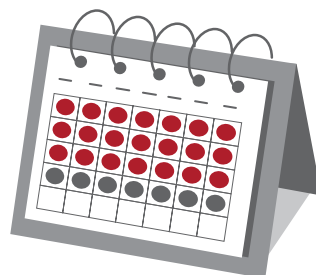
Чувство на студ

Повечето се подобряват до 14 дни



Кашлица

Повечето се подобряват до 3 до 4 седмици



Ако не започнете да се подобрявате дори и малко в посочените по-горе срокове, посетете фармацевт или се свържете с личния си лекар. Ако се чувствате много по-зле, обадете се на **NHS 111** или **NHS 24** (вж. стъпка 4).

3

Следете за сериозни симптоми

Ако имате инфекция и развиете някой от симптомите по-долу, **трябва спешно да посетите лекар**. Обадете се на личния си лекар или се обадете на **NHS 111** или **NHS 24**.



Силно главоболие



Много студена кожа



Затруднено дишане



Чувство на обърканост



Болка в гърдите



Проблеми с преглъщането



Кашляне на кръв



Чувствате се много по-зле

4

Къде да получите помощ

NHS England



**NHS 111
Wales**



NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



Ако имате **спешен случай**, незабавно се обадете на 999