

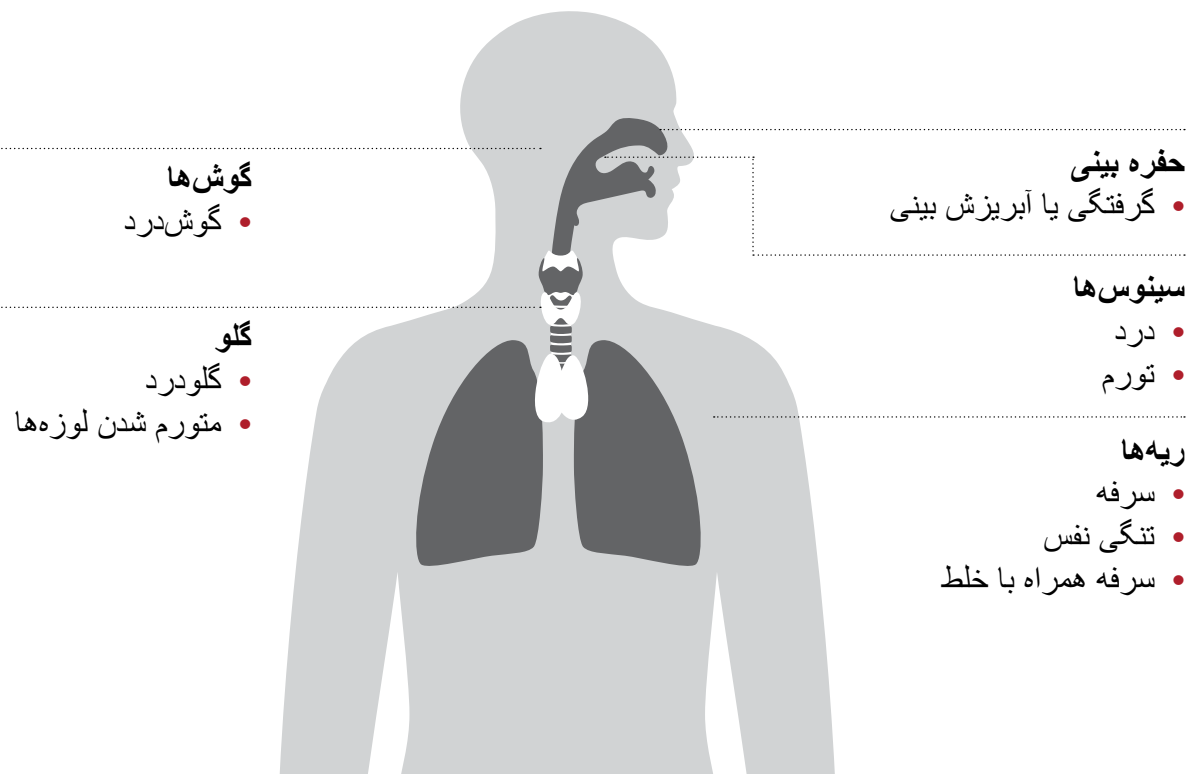
عفونت‌های دستگاه تنفسی (RTI)

راهنمای گام به گام در مورد نحوه مدیریت عفونت شما

عفونت دستگاه تنفسی چیست؟

عفونت دستگاه تنفسی در بخش فوقانی یا تحتانی دستگاه تنفسی رخ می‌دهد و موجب بروز علائمی می‌شود. عفونت دستگاه تنفسی معمولاً به وسیله ویروس ایجاد می‌شود اما گاهی اوقات نیز می‌تواند منشأ باکتریایی داشته باشد.

علائم رایج عفونت دستگاه تنفسی چه مواردی هستند؟



به خودتان کمک کنید تا احساس بهتری داشته باشید

عفونت شما هر چه باشد، می‌توانید کارهای زیر را برای کمک انجام دهید.

1



از داروساز خود بخواهید برای کاهش علائمتان به شما مشاوره دهد.



برای کاهش درد، استامینوفن (پاراستامول) مصرف کنید. همیشه از دستورالعمل‌های موجود در بسته پیروی کنید.



مایعات کافی بنوشید تا احساس تشنگی نکنید.



زیاد استراحت کنید تا زمانی که بهتر شوید.

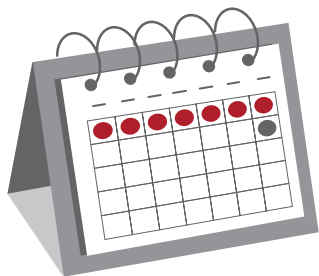


دست‌های خود را به صورت منظم و پس از استفاده از دستمال بشویید.



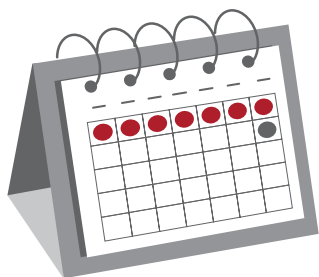
وقتی عطسه می‌کنید، برای کمک به جلوگیری از شیوع عفونت از دستمال استفاده کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت NHS به آدرس www.nhs.uk مراجعه کنید. اغلب عفونت‌های رایج بدون استفاده از آنتی‌بیوتیک بهبود پیدا می‌کنند. برای اطلاع از نحوه استفاده بهتر از آنتی‌بیوتیک‌ها به www.antibioticguardian.com مراجعه کنید.



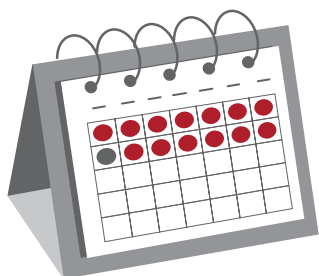
گوش‌درد

اغلب طی 7 تا 8 روز
بهبود پیدا می‌کند



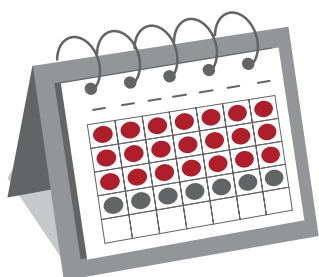
گل‌درد

اغلب طی 7 تا 8 روز
بهبود پیدا می‌کند



سرماخوردگی

اغلب پس از 14 روز
بهبود پیدا می‌کند



سرفه

اغلب طی 3 تا 4 هفته
بهبود پیدا می‌کند



اگر با گذشت زمان‌های فوق، شروع به بهبود نکردید، به پزشک داروساز مراجعه کنید یا با پزشک عمومی خود تماس بگیرید. اگر احساس می‌کنید حال شما خیلی بدتر است، با **NHS 111** یا **NHS 24** تماس بگیرید (به مرحله 4 مراجعه کنید).

توجه به علائم جدی

3

اگر عفونت دارید و دچار هر یک از علائم زیر شدید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. با پزشک عمومی خود یا NHS 111 یا NHS 24 تماس بگیرید.



احساس
گیجی



مشکل در
تنفس



سردی شدید
پوست



سردرد
شدید



احساس بدتر
شدن شدید



سرفه
خونی



مشکل در
بلع



درد قفسه
سینه

از کجا کمک بگیرید

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

اگر دچار وضعیت اورژانسی، شدید، فوراً با 999 تماس بگیرید