

Λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος (RTI)

Ένας βήμα προς βήμα οδηγός για το πώς να διαχειριστείτε τη λοίμωξή σας

Τι είναι η RTI;

Η λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος εμφανίζεται στην άνω ή την κάτω αναπνευστική οδό, προκαλώντας συμπτώματα. Μια RTI προκαλείται συνήθως από ιό, αλλά μπορεί μερικές φορές να είναι και βακτηριακή.

Ποια είναι συνήθως τα συμπτώματα της RTI;

Ρινική κοιλότητα

- Αποφραγμένη μύτη ή καταρροή

Ιγμόρεια

- Πόνος
- Πρήξιμο

Πνεύμονες

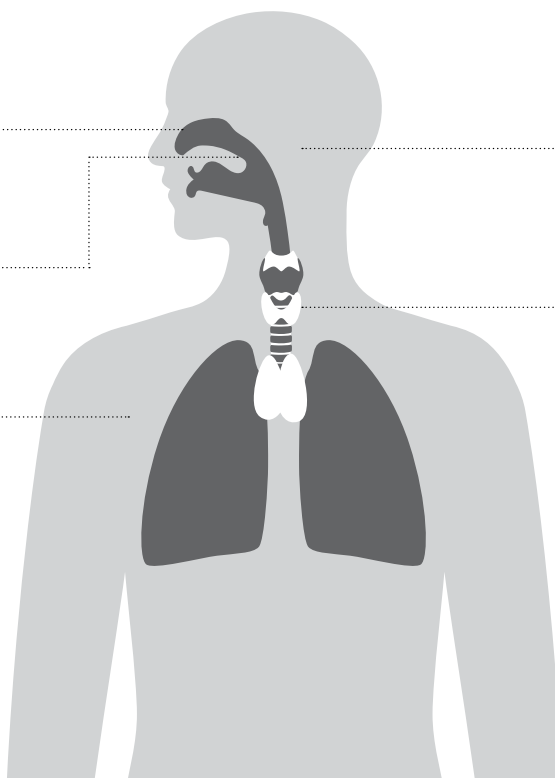
- Βήχας
- Δύσπνοια
- Βήχας με βλέννα

Αυτιά

- Πόνος στο αυτί

Λαιμός

- Πονόλαιμος
- Πρησμένες αμυγδαλές



1

Βοηθήστε τον εαυτό σας να νιώσει καλύτερα

Όποια κι αν είναι η λοίμωξή σας, μπορείτε να κάνετε τα εξής για να αυτοβοηθηθείτε.



Πάρτε παρακεταμόλη για να μειώσετε τον πόνο. Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.



Ζητήστε από τον φαρμακοποιό σας συμβουλές για τη μείωση των συμπτωμάτων σας.



Ξεκουραστείτε αρκετά μέχρι να νιώσετε καλύτερα.



Πίνετε αρκετά υγρά για να μην αισθάνεστε δίψα.



Χρησιμοποιείτε χαρτομάντιλα όταν φτερνίζετε για να σταματήσετε την εξάπλωση των λοιμώξεων.



Πλένετε τα χέρια σας τακτικά και μετά τη χρήση χαρτομάντιλων.

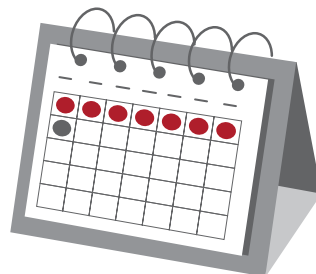
Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του NHS στη διεύθυνση www.nhs.uk. Οι περισσότερες κοινές λοιμώξεις βελτιώνονται χωρίς αντιβιοτικά. Μάθετε πώς να κάνετε καλύτερη χρήση των αντιβιοτικών στη διεύθυνση www.antibioticguardian.com.

Ελέγξτε πόσο διαρκούν τα συμπτώματά σας



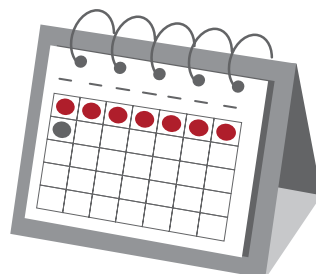
Πόνος στο αυτί

Οι περισσότεροι αισθάνονται καλύτερα σε 7 έως 8 ημέρες



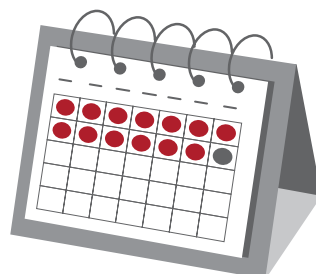
Πονόλαιμος

Οι περισσότεροι αισθάνονται καλύτερα σε 7 έως 8 ημέρες



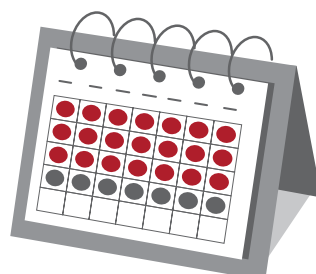
Κρυολόγημα

Οι περισσότεροι αισθάνονται καλύτερα σε 14 ημέρες



Βήχας

Οι περισσότεροι αισθάνονται καλύτερα σε 3 έως 4 εβδομάδες



Εάν δεν έχετε αρχίσει να νιώθετε λίγο καλύτερα εντός των παραπάνω ημερών, επισκεφθείτε έναν φαρμακοποιό ή επικοινωνήστε με το ιατρείο του γενικού σας ιατρού. Εάν αισθάνεστε πολύ χειρότερα, τηλεφωνήστε στο **NHS 111** ή στο **NHS 24** (βλ. βήμα 4).

3

Προσέξτε για σοβαρά συμπτώματα

Εάν έχετε λοίμωξη και εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα, **θα πρέπει να επισκεφθείτε επείγοντως γιατρό**. Τηλεφωνήστε στο **ιατρείο του γενικού σας ιατρού** ή καλέστε το **NHS 111** ή το **NHS 24**.



**Σοβαρός
πονοκέφαλος**



**Πολύ κρύο
δέρμα**



**Προβλήματα
στην αναπνοή**



**Αίσθημα
σύγχυσης**



**Πόνος στο
στήθος**



**Προβλήματα
κατάποσης**



**Βήχας με
αίμα**



**Αισθάνεστε
πολύ χειρότερα**

4

Πού να ζητήσετε βοήθεια

NHS England



**NHS 111
Wales**

NHS 111 Wales

NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



Public Health
Agency

Εάν έχετε **επείγον περιστατικό**, καλέστε αμέσως το 999