TARGET

Keep Antibiotics Working

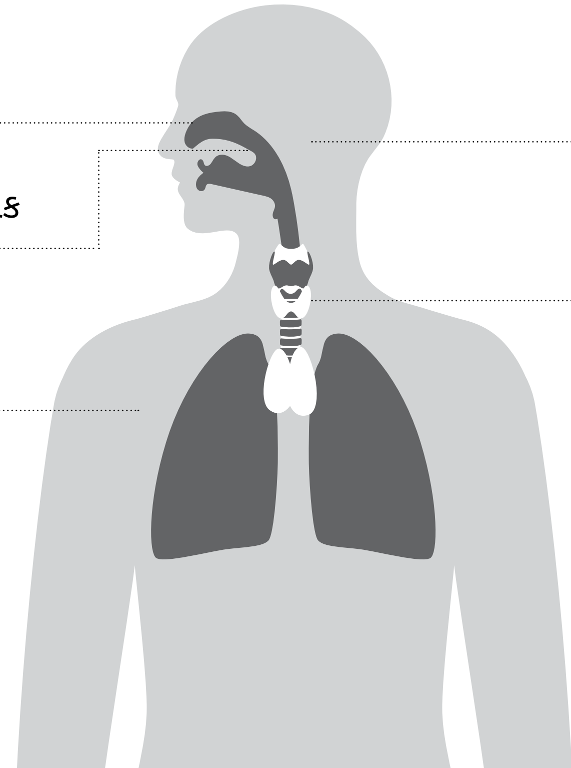
# શ્વસન માર્ગના ચેપ (RTI)

## તમારા ચેપનો ઉપાય કેવી રીતે કરવો તે બાબતે એક પગલાં દર પગલાં માર્ગદર્શિકા

## RTI શું છે?

શ્વસન માર્ગનો ચેપ શ્વસનનળીના ઉપલા અથવા નીચલા ભાગમાં થાય છે, જેને લીધે લક્ષણો જોવા મળે છે. RTI સામાન્યપણે વાઇરસથી થાય છે, પરંતુ ક્યારેક તે બૅક્ટેરિયાથી પણ થઈ શકે છે.

### RTI ના સામાન્ય લક્ષણોમાંના થોડા ક્યા છે?



**નાકનું પોલણ**
- ભરાયેલું અથવા ગળતું નાક

**સાઇનસ**
- દુખાવો
- સોજો

**ફેફસાં**
- કફ
- શ્વાસ ચડવો
- ઉધરસમાં લીંટ આવવી

**કાન**
- કાનનો દુખાવો

**ગળું**
- ગળામાં બળતરા
- કાકડામાં સોજો

સંસ્કરણ 4.0. પ્રસિદ્ધ કરાયું: નવેમ્બર 2024. પુન:સંસ્કરણની તારીખ: નવેમ્બર 2027. આ ચોપાનિયું સ્વાસ્થ્યકાળજી વ્યવસાયિકો, દર્દીઓ અને વ્યવસાયિક તબીબી સંસ્થાઓ સાથે મળીને વિકસાવવામાં આવ્યું છે. TARGET નું સંચાલન યુકે હેલ્થ સિક્યુરિટી એજન્સી (UK Health Security Agency) દ્વારા કરવામાં આવે છે.

# 1 પોતાની જાતે સ્વસ્થ થાઓ

**તમને થયેલો ચેપ ગમે તે હોય, તમે આરામ મળે તે માટે નિમ્નલિખિત કરી શકો છો.**

દુખાવો ઘટાડવા માટે પેરાસીટામોલ દવા લો. પેકેટ ઉપર લખેલી સૂચનાઓનું અનુસરણ હંમેશા કરો.

તમને થઈ રહેલા લક્ષણો કેવી રીતે ઘટાડવા તે અંગે તમારા ફાર્મસિસ્ટની સલાહ માંગો.

તમને ફરી સારું લાગવા માંડે ત્યાં સુધી ભરપૂર આરામ કરો.

તરસ લાગવી ટાળવા માટે પૂરતી માત્રામાં પીણાંઓ પીઓ.

ચેપ ફેલાતાં અટકાવવામાં મદદ માટે, છીંક આવે ત્યારે ટિસ્યુનો ઉપયોગ કરો.

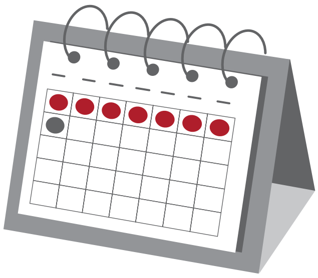
તમારા હાથ નિયમિતપણે તેમજ ટિસ્યુનો ઉપયોગ કર્યા બાદ ધુઓ.

વધુ માહિતી માટે, NHS વેબસાઇટની મુલાકાત લો: **www.nhs.uk**. મોટાભાગના સામાન્ય ચેપ ઍન્ટિબાયૉટિક્સ વિના મટી જતા હોય છે. તમે ઍન્ટિબાયૉટિક્સનો વધુ સારો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકો તે જાણકારી અહીં મેળવો: **www.antibioticguardian.com**.

## 2 તમારા લક્ષણો કેટલો સમય રહે છે તે તપાસો

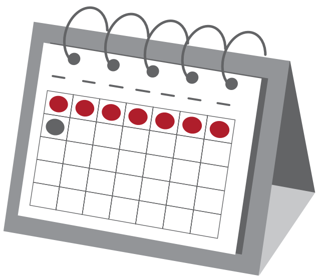
**કાનનો દુખાવો**

મોટેભાગે
**7 થી 8 દિવસમાં**
સારું થઈ જાય છે



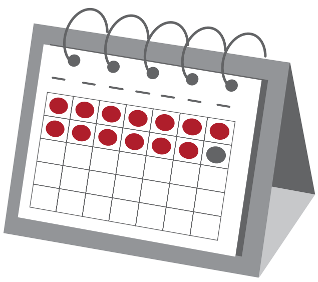
**ગળામાં બળતરા**

મોટેભાગે
**7 થી 8 દિવસમાં**
સારું થઈ જાય છે



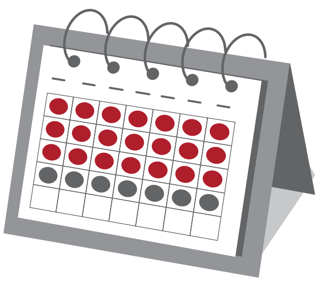
**શરદી**

મોટેભાગે
**14 દિવસમાં**
સારું થઈ જાય છે



**કફ**

મોટેભાગે
**3 થી 4 અઠવાડિયામાં**
સારું થઈ જાય છે



જો ઉપર જણાવેલા સમયગાળામાં તમને સહેજ સુધારો થવાનું શરુ ન થાય, તો ફાર્મસિસ્ટની મુલાકાત લો અથવા તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર ની પ્રેક્ટિસની મુલાકાત લો. જો તમને સ્થિતિ ખૂબ વણસેલી લાગતી હોય, તો **NHS 111** અથવા **NHS 24** પર ફોન કરો (પગલું 4 જુઓ).

## 3 ગંભીર લક્ષણો થયા છે કે કેમ તે ચકાસતા રહો

જો તમને કોઈ ચેપ હોય અને નીચે આપેલામાંથી કોઈ લક્ષણ દેખાવાનું શરુ થાય, તો **તમારે તાકીદે ડૉક્ટર પાસે જવું જોઈએ**. તમારી **GP પ્રેક્ટિસને** ફોન કરો અથવા **NHS 111** કે **NHS 24** ને કૉલ કરો.

માથાનો અતિશય દુખાવો

ત્વચા ખૂબ ઠંડી હોવી

શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડવી

વ્યાકુળતા થવી

છાતીમાં દુખાવો

ગળે ઉતારવામાં તકલીફ પડવી

ઉધરસમાં લોહી પડવું

ખૂબ જ અસ્વસ્થતા લાગવી

## 4 મદદ ક્યાંથી મેળવવી

| NHS England | NHS 111 Wales | NHS Scotland | Northern Ireland |
|---|---|---|---|
| CALL 111 when it's less urgent than 999 | NHS 111 Wales | NHS 24 CALL 111 | Contact your GP practice<br>HSC Public Health Agency |

જો તમને કોઈ **કટોકટી** હોય તો, તાત્કાલિક 999 પર કૉલ કરો