

श्वस-नली के संक्रमण (RTI)

आपके संक्रमण से निबटने के बारे में चरण-दर-चरण मार्गदर्शिका

RTI क्या है?

श्वस-नली का संक्रमण ऊपर या नीचे की श्वस-नली में होता है जिससे लक्षण प्रकट होते हैं। RTI आम तौर पर विषाणु (वायरस) के कारण होता है, लेकिन कभी-कभी बैक्टीरिया के कारण भी हो सकता है।

RTI के कुछ सामान्य लक्षण क्या हैं?

नासिका गुहा

- बंद नाक या नाक बहना

साइनस

- दर्द
- सूजन

फेफड़े

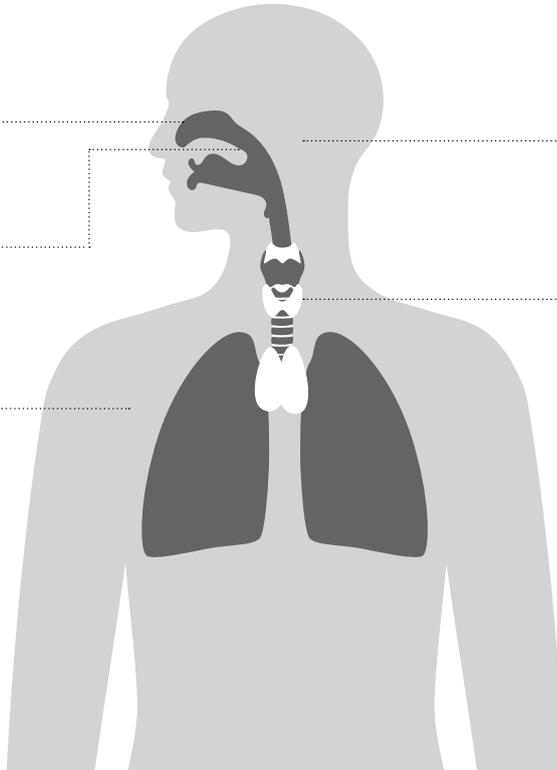
- खांसी
- सांस लेने में कठिनाई
- बलगम वाली खांसी

कान

- कान का दर्द

गला

- गले में खराश
- टॉन्सिल का फूलना



1

बेहतर महसूस करने में अपनी मदद करें

आपको चाहे जो भी संक्रमण हुआ हो, आप बेहतर होने के लिए निम्नांकित उपाय कर सकते हैं।



दर्द कम करने के लिए पैरासिटामॉल लें। पैकेट पर दिए गए निर्देशों का हमेशा पालन करें।



अपने लक्षणों को कम करने के लिए अपने फार्मासिस्ट से सलाह मांगें।



जब तक आप बेहतर महसूस न करें, पर्याप्त आराम करें।



पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिएं ताकि आपको प्यास न लगे।



संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए छींकते समय टिश्यू का उपयोग करें।



अपने हाथ नियमित रूप से तथा टिश्यू का उपयोग करने के बाद धोएं।

अधिक जानकारी के लिए, NHS की वेबसाइट www.nhs.uk पर जाएं। ज्यादातर सामान्य संक्रमण एंटीबायोटिक दवाओं के बिना ही ठीक हो जाते हैं। www.antibioticguardian.com पर यह जानें कि आप एंटीबायोटिक दवाओं का बेहतर उपयोग कैसे कर सकते हैं।

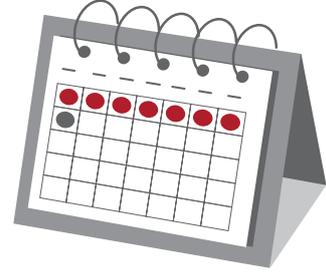
2

देखें कि आपके लक्षण कितने समय तक रहते हैं



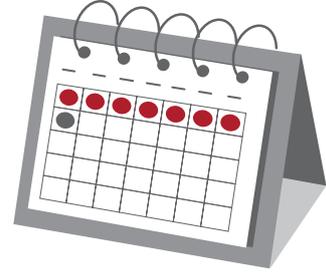
कान का दर्द

ज्यादातर
7 से 8 दिनों में
ठीक हो जाता है



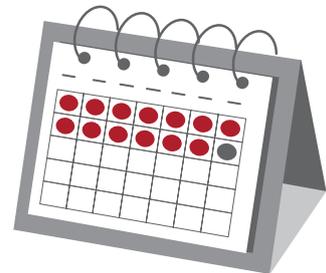
गले में खराश

ज्यादातर
7 से 8 दिनों में
ठीक हो जाती है



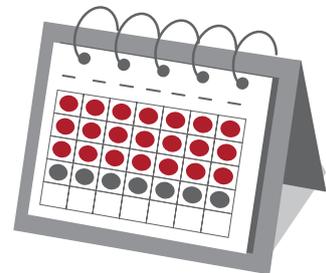
सर्दी-जुकाम

ज्यादातर
14 दिनों में
ठीक हो जाता है



खांसी

ज्यादातर
3 से 4 सप्ताह में
ठीक हो जाती है



यदि उपरोक्त समय में आपकी स्थिति में थोड़ा भी सुधार होना शुरू नहीं हो रहा है तो फार्मासिस्ट से मिलें या अपने सामान्य चिकित्सक से सम्पर्क करें। यदि आपकी स्थिति बहुत बदतर हो रही हो तो **NHS 111** या **NHS 24** पर फोन करें (चरण 4 देखें)।

3

गंभीर लक्षणों पर ध्यान दें

यदि आपको कोई संक्रमण है और नीचे दिए गए कोई भी लक्षण प्रकट हों तो आपको तुरन्त चिकित्सक से मिलना चाहिए। अपने सामान्य चिकित्सक की प्रैक्टिस को कॉल करें या NHS 111 या NHS 24 पर फोन करें।



बहुत तेज सरदर्द



त्वचा का बहुत ठंडा पड़ जाना



सांस लेने में दिक्कत



भ्रमित महसूस करना



सीने में दर्द



निगलने में समस्या



खांसी में खून आना



बहुत बदतर महसूस करना

4

सहायता कहां से प्राप्त करें

NHS England



NHS 111
Wales

NHS 111 *Wales*

NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



किसी भी आपातकालीन स्थिति में तुरन्त 999 पर कॉल करें