

Kvėpavimo takų infekcijos (RTI)

Išsamus kovos su infekcija vadovas

Kas yra kvėpavimo takų infekcija?

Kvėpavimo takų infekcija pasireiškia viršutiniuose arba apatiniuose kvėpavimo takuose ir sukelia simptomus. Kvėpavimo takų infekciją paprastai sukelia virusas, tačiau kartais ji gali būti bakterinė.

Kokie yra dažniausi kvėpavimo takų infekcijos simptomai?

Nosies ertmė

- Užsikimšusi arba varvanti nosis

Sinusai

- Skausmas
- Patinimas

Plaučiai

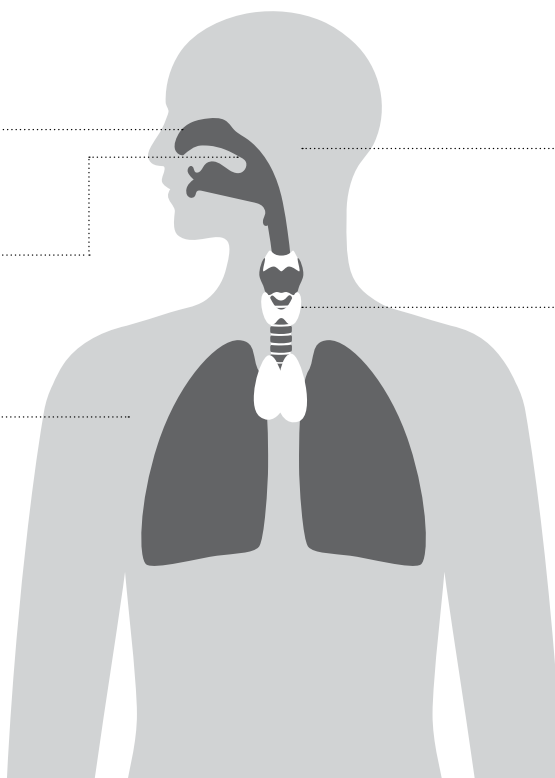
- Kosulys
- Dusulys
- Atsikosėjimas gleivėmis

Ausys

- Ausų skausmas

Gerklė

- Gerklės skausmas
- Patinusios tonzilės



1

Padėkite sau pasijusti geriau

Kad ir kokia infekcija sirgtumėte, galite imtis šių veiksmų, kad padėtumėte sau.



Skausmui sumažinti vartokite paracetamolį. Visada laikykitės ant pakuotės pateiktų nurodymų.



Kreipkitės į vaistininką dėl patarimo, kaip palengvinti simptomus.



Daug ilsėkitės, kol pasijusite geriau.



Gerkite pakankamai skysčių, kad nejaustumėte troškulo.



Čiaudėdami naudokite servetėles, kad infekcijos neplistų.



Reguliariai plaukite rankas, taip pat pasinaudoję servetėlėmis.

Daugiau informacijos rasite NHS svetainėje www.nhs.uk. Dauguma dažniausiai pasitaikančių infekcijų praeina be antibiotikų. Sužinokite, kaip geriau vartoti antibiotikus, apsilankę svetainėje www.antibioticguardian.com.

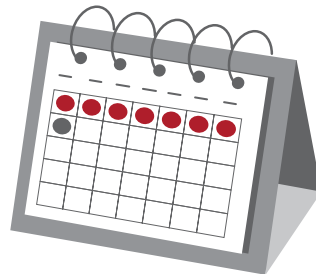
2

Patikrinkite, kiek laiko tęsiasi simptomai



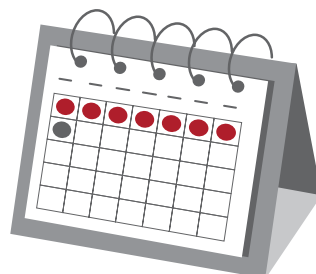
Ausų skausmas

Daugumai pagerėja per **7–8 dienas**



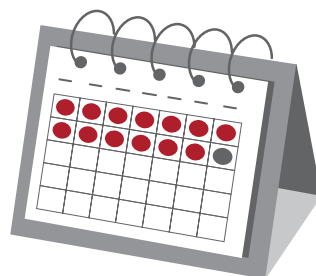
Gerklės skausmas

Daugumai pagerėja per **7–8 dienas**



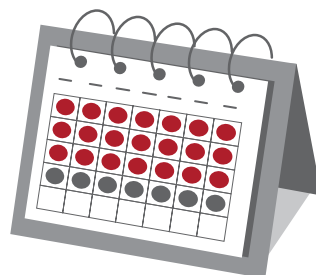
Peršalimas

Daugumai pagerėja per **14 dienų**



Kosulys

Daugumai pagerėja per **3–4 savaites**



Jei per pirmiau nurodytą laiką būklė nė kiek nepagerėja, apsilankykite pas vaistininką arba kreipkitės į šeimos gydytoją. Jei jaučiatės daug blogiau, skambinkite **NHS 111** arba **NHS 24** (žr. 4 žingsnį).

3

Atkreipkite dėmesį į rimtus simptomus

Jei užsikrėtėte infekcija ir atsirado bet kuris iš toliau išvardytų simptomų, **skubiai apsilankykite pas gydytoją**. Susisieki su **šėimos gydytoju** arba skambinkite **NHS 111** arba **NHS 24**.



Stiprus galvos skausmas



Labai šalta oda



Sutrikęs kvėpavimas



Sumišimo jausmas



Krūtinės skausmas



Rijimo sunkumai



Kosulys su krauju



Jaučiatės daug blogiau

4

Kur kreiptis pagalbos

NHS England



**NHS 111
Wales**

NHS 111 Wales

NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



Jei reikia **skubios pagalbos**, nedelsdami skambinkite 999