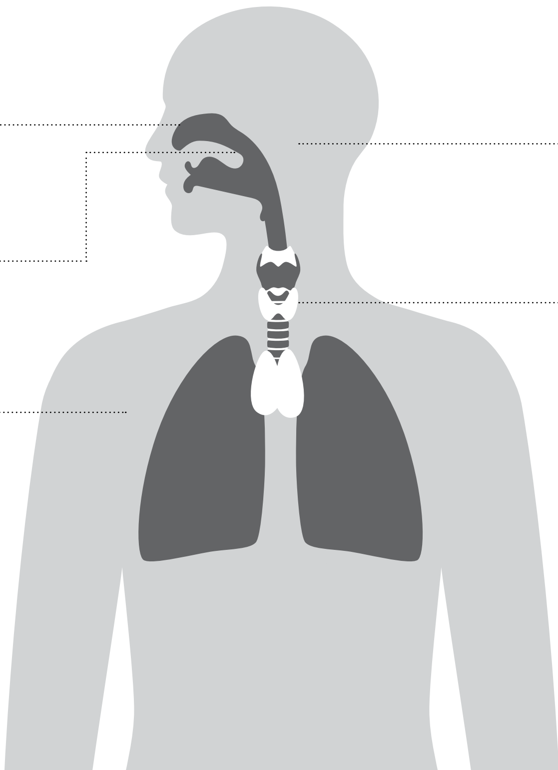
श्वासनली संक्रमण (RTI)

तपाईंको संक्रमणको देखभाल कसरी गर्ने भन्नेबारे विभिन्न चरणको मार्गदर्शिका

RTI भनेको के हो?

RTI माथिल्लो वा तल्लो श्वासनलीमा हुन्छ, जसको फलस्वरूप लक्षणहरू देखा पर्छन्।
RTI प्राय भाइरसले हुन्छ, तर कहिलेकाहीं ब्याक्टेरियाले गर्दा पनि हुन सक्छ।

RTI का सामान्यतया हुने केही लक्षणहरू के के हुन्छन्?



नाकको प्वाल
- नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने

साइनस
- दुख्ने
- सुन्निने

फोक्सो
- खोकी
- सास फेर्न गाह्रो हुने
- खोक्दा खकार आउने

कान
- कान दुख्ने

घाँटी
- घाँटी दुख्ने
- टन्सिल सुन्निने

संस्करण 4.0. प्रकाशित: नोभेम्बर 2024. पुनरावलोकन मिति: नोभेम्बर 2027. स्वास्थ्य सेवा पेशेवर, बिरामी तथा पेशेवर चिकित्सा निकायहरूसँग मिलेर यो पुस्तिका तयार गरिएको छ। TARGET को सञ्चालन संयुक्त अधिराज्यको स्वास्थ्य सुरक्षा एजेन्सीद्वारा (UK Health Security Agency) गरिन्छ।

1

आफूलाई निको पार्न सहायता गर्नुहोस्

जुनसुकै संक्रमणमा पनि, निम्न कुराहरू गरेमा तपाईंलाई फाइदा पुग्नेछ।

दुखेको कम गर्न प्यारासिटामोल लिनुहोस्। सधैं डब्बाको निर्देशनहरूको पालन गर्नुहोस्।

आफ्नो लक्षणहरूमा कमी ल्याउन आफ्नो औषधि विक्रेताको सुझाव लिनुहोस्।

निको नभएसम्म पर्याप्त विश्राम लिनुहोस्।

तिर्खा लाग्न नदिन पर्याप्त तरल पदार्थ पिउनुहोस्।

संक्रमण फैलिनबाट रोक्न हाच्छिउँ गर्दा टिस्यु पेपरको प्रयोग गर्नुहोस्।

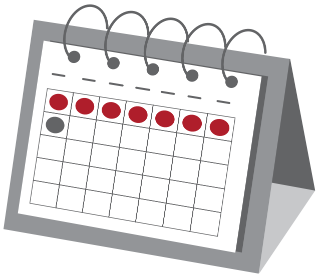
नियमित रूपमा साथै टिस्यु पेपर चलाएपछि हात धुनुहोस्।

थप जानकारीको लागि, NHS वेबसाइट **www.nhs.uk** मा जानुहोस्। प्रायजसो सामान्यतया हुने संक्रमणहरू एन्टिबायोटिक बिना नै ठीक हुन्छन्। एन्टिबायोटिकको उचित प्रयोग गर्ने तरिका जान्न **www.antibioticguardian.com** मा हेर्नुहोस्।

2 तपाईंको लक्षणहरू कति लामो अवधिसम्म रहन्छ त्यसको ध्यान राख्नुहोस्

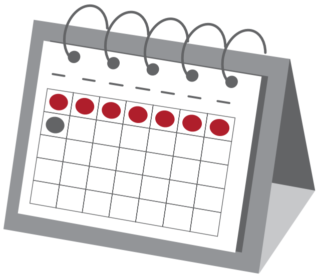
कान दुख्ने

प्रायजसो
7 देखि 8 दिन
मा ठीक हुन्छ



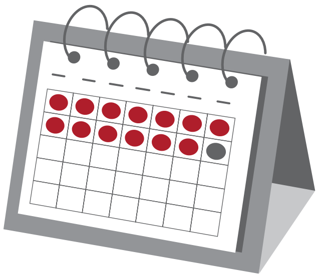
घाँटी दुख्ने

प्रायजसो
7 देखि 8 दिन
मा ठीक हुन्छ



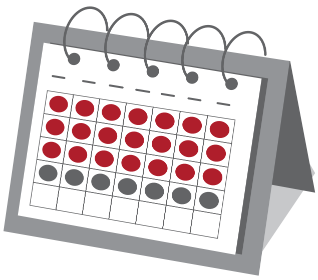
रुघाखोकी

प्रायजसो
14 दिन
मा ठीक हुन्छ



खोकी

प्रायजसो
3 देखि 4 हप्ता
मा ठीक हुन्छ



यदि उपरोक्त अवधि भित्रमा पनि तपाईंलाई अलिक राम्रो हुन थालेन भने, औषधि विक्रेताकहाँ जानुहोस् वा आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिस्नर को चिकित्सा केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई निकै विसन्चो भएमा, **NHS 111** अथवा **NHS 24** मा फोन गर्नुहोस् (चरण 4 हेर्नुहोस्)।

3 गम्भीर लक्षणहरूदेखि सतर्क हुनुहोस्

यदि तपाईंलाई संक्रमण भएर निम्न मध्ये कुनैपनि लक्षणहरू देखा परेको छ भने, **तपाईंले तुरून्तै चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ**। आफ्नो **जेनरल प्र्याक्टिस्नर को चिकित्सा केन्द्रमा** फोन गर्नुहोस् वा **NHS 111** अथवा **NHS 24** मा कल गर्नुहोस्।

अत्याधिक टाउको दुख्ने

छाला निकै चिसो हुने

सास फेर्न अप्ठ्यारो

भ्रमित महसुस हुने

छाती दुख्ने

निल्न गाह्रो हुने

खोक्दा रगत आउने

धेरै विसन्चो महसुस हुने

4 सहायता कहाँबाट लिने

NHS England

CALL 111 when it's less urgent than 999

NHS 111 Wales

NHS 111 Wales

NHS Scotland

NHS 24 CALL 111

Northern Ireland

Contact your GP practice

HSC Public Health Agency

यदि तपाईंको **आपतकालीन अवस्था** भएमा, तुरून्तै 999 मा कल गर्नुहोस्