

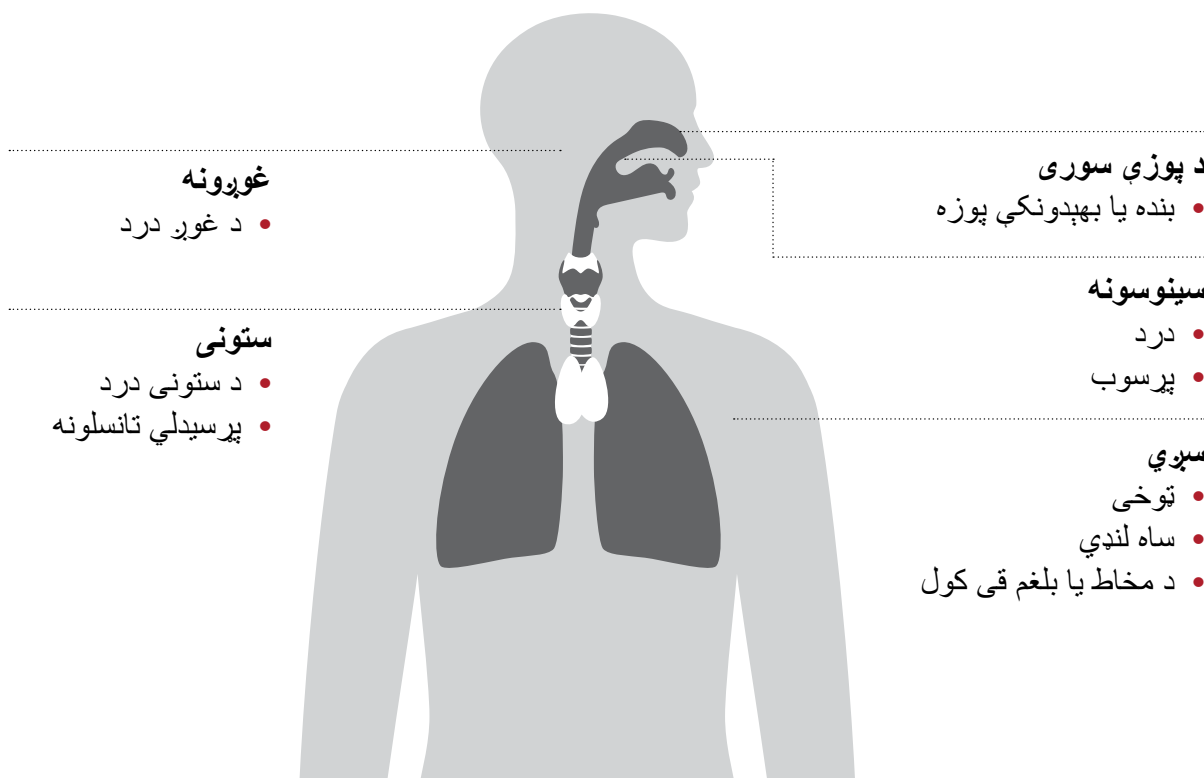
د تنفسي لارې انتانات (RTI)

ستاسو د انتان د مدیریت کولو
لپاره ګام په ګام لارښود

RTI څه شی دی؟

د تنفسي لارې انتان د تنفسي سیستم په پورته یا لاندي برخو کې رامنځته کېږي او بېلابېلې نښې څرګندوي. دا انتان معمولا د ویروس له امله رامنځته کېږي، خو ځینې وختونه یې لامل باکتریايي هم کېدای شي.

د RTI ځینې عامې نښې نښانې څه دي؟



له ځان سره مرسته وکړئ چې بڼه احساس وکړئ

ستاسو انتان که هر ډول وي، د مرستې لپاره لاندې اقدامات کولی شئ.

1



د نښو کمولو لپاره د درملتون له متخصص څخه مشوره واخلئ.



د درد کمولو لپاره پاراستامول واخلئ. تل د پاکټ لارښوونې تعقیب کړئ.



کافي مایعات وڅښئ تر څو د تندې احساس ونه کړئ.



تر هغې بڼه استراحت وکړئ تر څو ځان بڼه احساس کړئ.

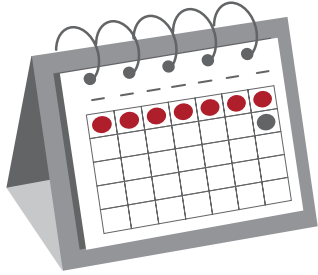


خیل لاسونه منظم پاک کړئ او بیا د استعمال وکاروئ.

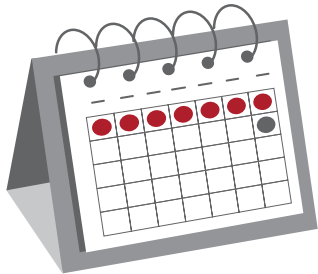


د پرنجې پر مهال تیشو یا دستمال وکاروئ تر څو انتان نورو ته انتقال نه شي.

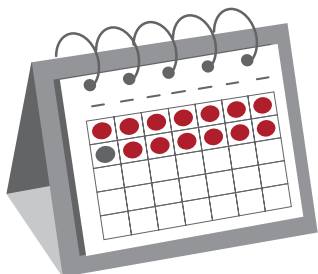
د نورو معلوماتو لپاره، د NHS ویب‌سایت ته لار شئ: www.nhs.uk. ډېری عام انتانات پرته له مکروب ضد درملو بڼه کېږي. د مکروب ضد درملو د سمې استفادې په اړه نور معلومات له www.antibioticguardian.com څخه ترلاسه کړئ.



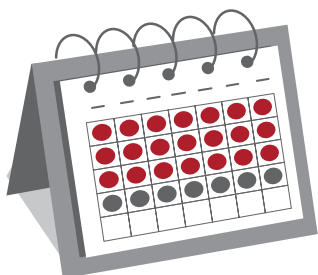
د غوږ درد
اکثره خلک په 7 تر 8 ورځو
کې ښه کېږي



د ستوني درد
اکثره خلک په
7 تر 8 ورځو
کې ښه کېږي



عام زکام
اکثره خلک په
14 ورځو کې ښه کېږي



ټوخی
اکثره خلک په
3 تر 4 اونیو
کې ښه کېږي



که پورته ورکړل شوي مودې ته رسېدلي یاست، خو لا هم لږ پرمختګ نه احساسوئ، درملتون ته لار
شئ یا له خپل عمومي معالج سره اړیکه ونیسئ. که مو وضعیت ډېر خرابېږي، د **NHS 111** یا
NHS 24 ته زنگ ووهئ (4 پړاو وگورئ).

جدي نېنو نېنانو ته متوجه اوسئ

3

که تاسو انتان لرئ او لاندې نېني درته پيدا شوي،
سمدلاسه له خپل ډاکټر سره وگورئ. د عمومي معالج له کلينیک
اړيکه ونيسئ يا د NHS 111 يا NHS 24 شمېرو ته زنگ ووهئ.



د گډوډۍ يا
مغشوشوالي احساس



د تنفس
ستونزه



ډېر سور
پوستکي



شدید
سر درد



د ناروغۍ د زیاتېدو
احساس کول



د وینې
قی کول



د مړۍ تېرولو
ستونزه



د سینې
درد

چېرته مرسته ترلاسه کړئ

4

**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



NHS Scotland



**NHS 111
Wales**



NHS England



که بېرني حالت، لرئ، سمدلاسه 999 ته زنگ ووهئ