

Infecții ale tractului respirator (RTI)

Un ghid pas cu pas despre cum să vă gestionați infecția

Ce este o infecție a tractului respirator?

O infecție a tractului respirator apare în tractul respirator superior sau inferior, provocând simptome. Aceasta este, de obicei, cauzată de un virus, dar uneori poate fi bacteriană.

Care sunt unele simptome comune ale unei infecții a tractului respirator?

Cavitatea nazală

- Nas înfundat sau cu scurgeri nazale

Sinusuri

- Durere
- Inflamație

Plămâni

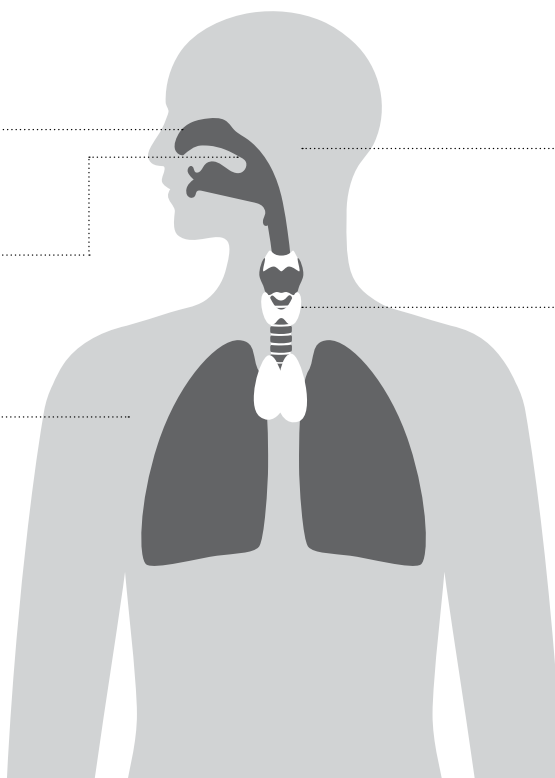
- Tuse
- Dificultăți de respirație
- Tuse productivă

Urechi

- Durere de ureche

Gât

- Durere în gât
- Amigdale inflamate



1

Cum puteți să vă simțiți mai bine

Oricare ar fi infecția dvs., puteți face următoarele lucruri care să vă ajute.



Luați paracetamol pentru a reduce durerea. Urmăți întotdeauna instrucțiunile de pe ambalaj.



Adresați-vă farmacistului pentru sfaturi privind reducerea simptomelor.



Odihniți-vă suficient, până când vă simțiți mai bine.



Consumați suficiente lichide pentru a evita senzația de sete.



Folosiți șervețele atunci când strănutați pentru a ajuta la oprirea răspândirii infecțiilor.



Spălați-vă pe mâini în mod regulat și după utilizarea șervețelor.

Pentru mai multe informații, vizitați site-ul NHS la www.nhs.uk. Cele mai comune infecții se ameliorează fără antibiotice. Aflați cum puteți utiliza mai bine antibioticele pe www.antibioticguardian.com.

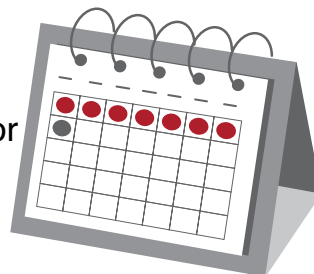
2

Verificați cât timp durează simptomele dvs.



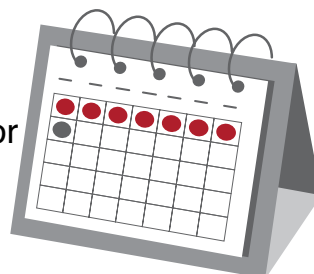
Durere de ureche

Majoritatea simptomelor se ameliorează în **7 până la 8 zile**



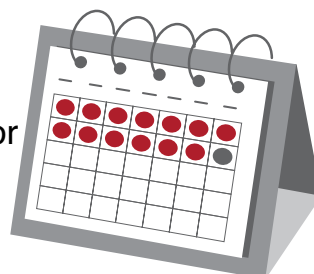
Durere în gât

Majoritatea simptomelor se ameliorează în **7 până la 8 zile**



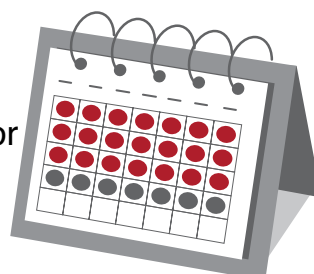
Răceală

Majoritatea simptomelor se ameliorează în **14 zile**



Tuse

Majoritatea simptomelor se ameliorează în **3-4 săptămâni**



Dacă nu începeți să vă simțiți mai bine în intervalele de timp menționate mai sus, adresați-vă unui farmacist sau contactați cabinetul medicului dvs. de familie. Dacă vă simțiți mult mai rău, sunați la **NHS 111** sau **NHS 24** (a se vedea pasul 4).

3

Atenție la simptomele grave

Dacă aveți o infecție și manifestați oricare dintre simptomele de mai jos, **trebuie să consultați de urgență un medic**. Sunați la **cabinetul medicului dvs. de familie** sau la **NHS 111** sau **NHS 24**.



Durere de cap severă



Piele foarte rece



Dificultăți de respirație



Stări de confuzie



Durere toracică



Dificultăți la înghițire



Tuse cu sânge



Vă simțiți mult mai rău

4

Unde puteți primi ajutor

NHS England



**NHS 111
Wales**



NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



Dacă aveți o **urgență**, sunați imediat la 999