

Инфекции дыхательных путей (RTI)

Пошаговые инструкции по лечению инфекции

Что такое инфекция дыхательных путей?

Инфекция дыхательных путей развивается в верхних или нижних дыхательных путях и вызывает определенные симптомы. Обычно ее причиной является вирус, но иногда она может быть бактериальной.

Каковы некоторые общие симптомы инфекции дыхательных путей?

Носовая полость

- Заложенный нос или насморк

Придаточные пазухи носа

- Боль
- Отек

Легкие

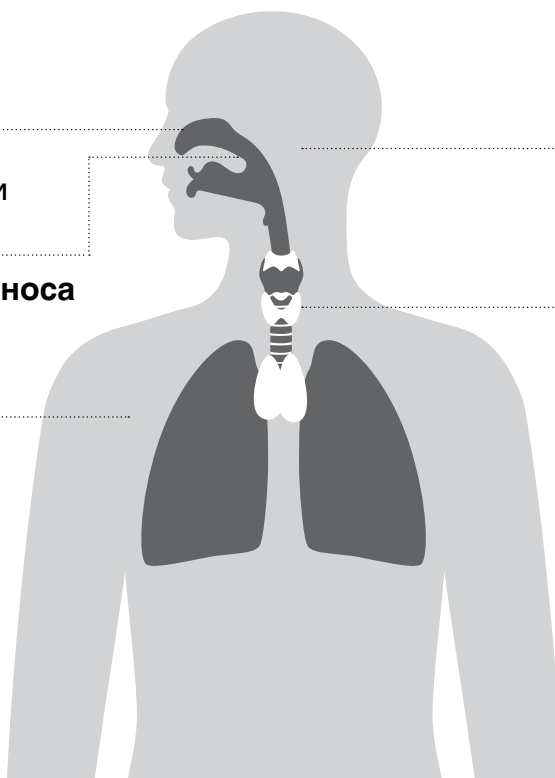
- Кашель
- Одышка
- Кашель с мокротой

Уши

- Боль в ушах

Горло

- Боль в горле
- Опухшие железы



1

Помогите улучшить свое самочувствие

Независимо от характера инфекции, вы можете сделать следующее.



Примите парацетамол, чтобы облегчить боль. Всегда следуйте инструкциям на упаковке.



Обратитесь к фармацевту за рекомендациями по облегчению симптомов.



Побольше отдыхайте, пока не почувствуете себя лучше.



Пейте достаточно жидкости во избежание чувства жажды.



Пользуйтесь салфетками при чихании, чтобы предотвратить распространение инфекции.



Мойте руки регулярно и после использования салфеток.

За дополнительной информацией обращайтесь на сайт NHS: www.nhs.uk. Большинство распространенных инфекций проходят без необходимости приема антибиотиков. Узнайте, как лучше использовать антибиотики на сайте: www.antibioticguardian.com.

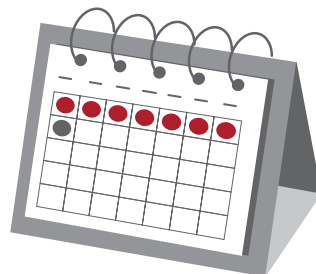
2

Понаблюдайте, как долго длятся ваши симптомы



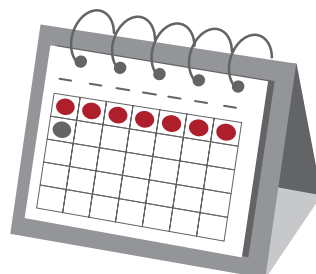
Боль в ушах

В большинстве случаев проходит через **7–8 дней**



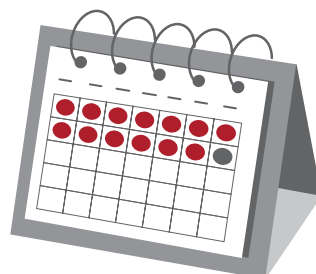
Боль в горле

В большинстве случаев проходит через **7–8 дней**



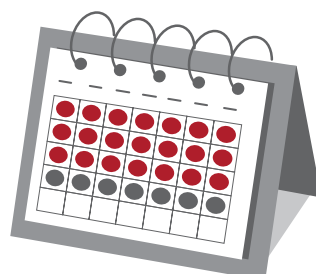
Простуда

В большинстве случаев проходит через **14 дней**



Кашель

В большинстве случаев проходит через **3–4 недели**



Если к указанному времени самочувствие не улучшилось, обратитесь к фармацевту или к врачу общей практики. Если вы чувствуете себя намного хуже, позвоните в **NHS 111** или **NHS 24** (см. шаг 4).

3

Обратите внимание на серьезные симптомы

При наличии инфекции и появлении любого из перечисленных ниже симптомов **необходимо срочно обратиться к врачу**. Позвоните своему **врачу общей практики, NHS 111 или NHS 24**.



Сильная головная боль



Очень холодная кожа



Затрудненное дыхание



Спутанность сознания



Боль в груди



Затрудненное глотание



Кровохарканье



Сильное ухудшение самочувствия

4

Куда обратиться за помощью

NHS England



**NHS 111
Wales**



NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



В случае возникновения **неотложной ситуации** немедленно звоните по номеру 999