

Infekcie dýchacích ciest (RTI)

Sprievodca na zvládnutie infekcie

Čo je infekcia dýchacích ciest?

Infekcia dýchacích ciest sa vyskytuje v horných alebo dolných dýchacích cestách a spôsobuje príznaky. Infekcie dýchacích ciest je zvyčajne spôsobená vírusom, niekedy však môže byť aj bakteriálna.

Aké sú bežné príznaky infekcie dýchacích ciest?

Nosová dutina

- Upchatý nos alebo výtok z nosa

Prínosové dutiny

- Bolesť
- Opuch

Pľúca

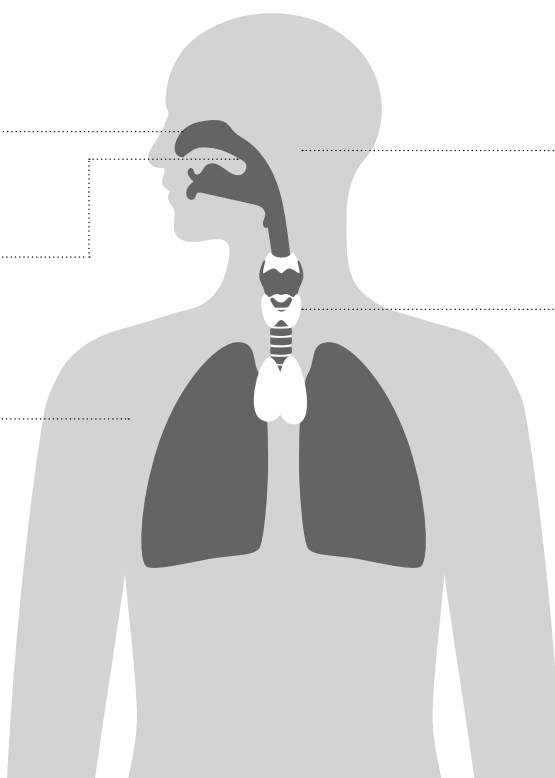
- Kašeľ
- Dýchavičnosť
- Vykašliavanie hlienu

Uši

- Bolesť ucha

Hrdlo

- Bolesť hrdla
- Zväčšené mandle



1

Pomôžte si, aby ste sa cítili lepšie

Bez ohľadu na typ infekcie, môžete vykonať nasledujúce kroky.



Užívajte paracetamol na zníženie bolesti. Vždy postupujte podľa pokynov na balení.



Opýtajte sa lekárnika, ako zmierniť príznaky.



Doprajte si dostatok odpočinku, kým sa nebudete cítiť lepšie.



Pite dostatok tekutín, aby ste predišli pocitu smädu.



Pri kýchaní používajte vreckovky, aby ste zabránili šíreniu infekcie.



Umývajte si ruky pravidelne a po použití vreckovky.

Viac informácií nájdete na webovej stránke **NHS** www.nhs.uk. Väčšina bežných infekcií sa vylieči bez antibiotík. Navštívte stránku www.antibioticguardian.com, a zistíte, ako môžete používať antibiotiká lepšie.

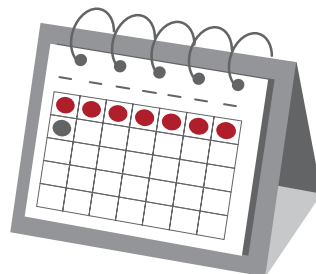
2

Skontrolujte, ako dlho trvajú vaše príznaky



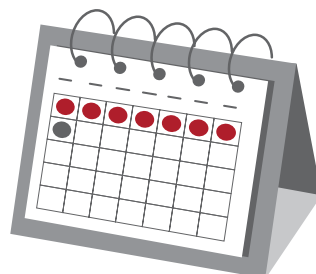
Bolesť ucha

Väčšinou sa zlepší do
7 až 8 dní.



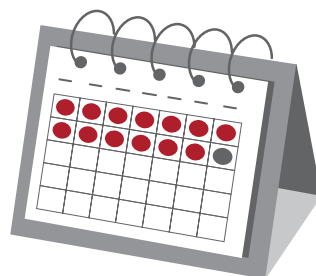
Bolesť hrdla

Väčšinou sa zlepší do
7 až 8 dní.



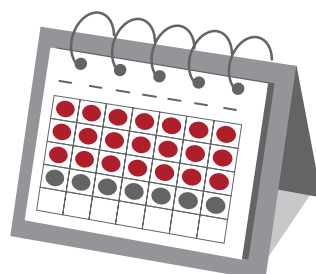
Prechladnutie

Väčšinou sa zlepší do
14 dní.



Kašeľ

Väčšinou sa zlepší do
3 až 4 týždňov.



Ak sa váš stav nezačne zlepšovať v uvedenom časovom intervale, navštívte lekárničku alebo sa obráťte na svojho praktického lekára. Ak sa začnete cítiť oveľa horšie, kontaktujte **NHS 111** alebo **NHS 24** (pozri krok 4).

3

Pozor na závažné príznaky

Ak máte infekciu a objaví sa u vás niektorý z nižšie uvedených príznakov, mali by ste **urýchlene vyhľadať lekára**. Zavolajte do **ambulancie praktického lekára** alebo kontaktujte **NHS 111** alebo **NHS 24**.



Silná bolesť hlavy



Veľmi studená pokožka



Ťažkosti s dýchaním



Pocit zmätenosti



Bolesť na hrudníku



Problémy s prehĺtaním



Vykašliavanie krvi



Ak sa cítite oveľa horšie

4

Kde získať pomoc

NHS England



**NHS 111
Wales**

NHS 111 Wales

NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



V prípade **núdzového stavu** okamžite volajte 999