TARGET

Keep Antibiotics Working

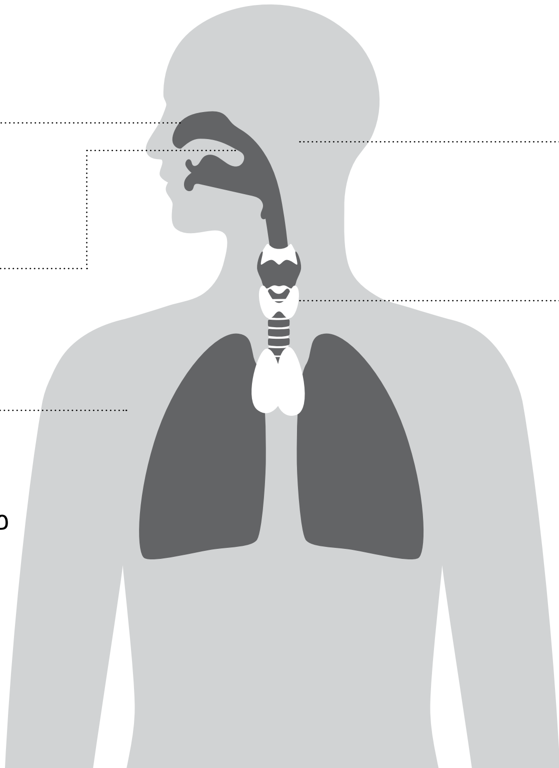
சுவாசக் குழாய்த் தொற்றுகள் (RTI)

உங்கள் தொற்றை எப்படி சமாளிப்பது என்பது பற்றிய ஒரு படிப்படியான வழிகாட்டி

சுவாசக்குழாய்த் தொற்று (RTI) என்றால் என்ன?

சுவாசக்குழாய்த் தொற்றானது (RTI) மேல் அல்லது கீழ் சுவாசக்குழாயில் ஏற்பட்டு, அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகிறது. RTI பொதுவாக ஒரு வைரஸால் ஏற்படுகிறது, ஆனால் சில நேரங்களில் அது பாக்டீரியாவாலும் ஏற்படலாம்.

RTI-யின் சில பொதுவான அறிகுறிகள் யாவை?



நாசிக் குழி
- மூக்கடைப்பு அல்லது மூக்கு ஒழுகல்

சைனஸ்கள்
- வலி
- வீக்கம்

நுரையீரல்
- இருமல்
- மூச்சு விடுவதில் சிரமம்
- இருமலில் சளி வெளியேறுதல்

காதுகள்
- காதுவலி

தொண்டை
- தொண்டைப் புண்
- டான்சில்ஸ் வீக்கம்

பதிப்பு 4.0. வெளியிட்ட நாள்: நவம்பர் 2024. திருத்திய தேதி: நவம்பர் 2027. இந்தச் சிற்றேடு சுகாதார நிபுணர்கள், நோயாளிகள் மற்றும் தொழில்முறை மருத்துவ அமைப்புகளின் உதவியோடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. TARGET, யுனைடெட் கிங்டம் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு முகமை (UK Health Security Agency)-யால் இயக்கப்படுகிறது.

1 குணமடைய உங்களுக்கு நீங்களே உதவுங்கள்

உங்களுக்கு தொற்று எதுவாக இருந்தாலும், அதற்கு உதவ நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்.

வலியைக் குறைக்க பாராசிட்டமால் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எப்போதும் பாக்கெட்டில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

உங்கள் அறிகுறிகளைக் குறைப்பது குறித்து உங்கள் மருந்தாளரிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள்.

நீங்கள் குணமடைந்ததாக உணரும் வரை நிறைய ஓய்வெடுங்கள்.

தாகமாக உணர்வதைத் தவிர்க்க போதுமான அளவு திரவப் பொருட்களை அருந்துங்கள்.

தொற்று பரவுவதைத் தடுக்க தும்மும்போது டிஷ்யூக்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

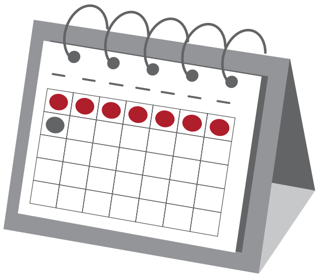
வழக்கமான முறையிலும், டிஷ்யூக்களைப் பயன்படுத்திய பின்பும் உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்.

மேலும் தகவலுக்கு, NHS வலைத்தளமான **www.nhs.uk**-ஐப் பார்வையிடுங்கள். சாதாரணத் தொற்றுக்களில் பெரும்பாலானவை ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் இல்லாமலேயே குணமாகும். ஆன்டிபயாட்டிக்குகளை சிறப்பாகப் பயன்படுத்துவது எப்படி என்பதை **www.antibioticguardian.com**-ல் பாருங்கள்.

2 உங்கள் அறிகுறிகள் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

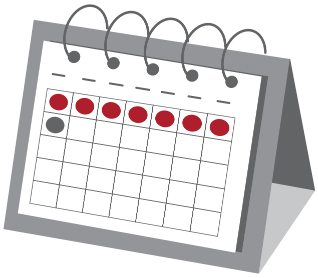
காதுவலி

பெரும்பாலானவை
7 முதல் 8 நாட்களுக்குள்
குணமாகிவிடும்



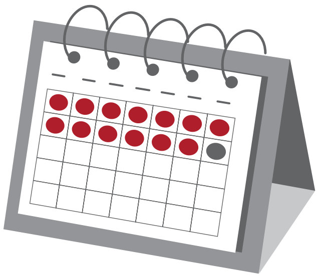
தொண்டைப் புண்

பெரும்பாலானவை
7 முதல் 8 நாட்களுக்குள்
குணமாகிவிடும்



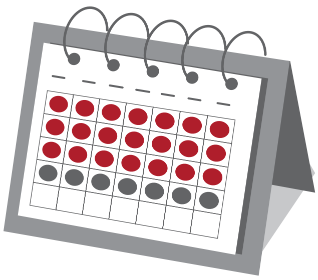
ஜலதோஷம்

பெரும்பாலானவை
14 நாட்களுக்குள்
குணமாகிவிடும்



இருமல்

பெரும்பாலானவை
3 முதல் 4 வாரங்களுக்குள்
குணமாகிவிடும்



மேலே கொடுக்கப்பட்ட காலங்களுக்குள் உங்களுக்கு கொஞ்சம்கூட முன்னேற்றம் ஏற்படத் தொடங்கவில்லை என்றால், ஒரு மருந்தாளரைச் சந்தியுங்கள் அல்லது உங்கள் பொது மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு உடல்நிலை மிகவும் மோசமாக இருந்தால், **NHS 111 அல்லது NHS 24**-ஐ அழையுங்கள் (படி 4-ஐப் பாருங்கள்).

3 கடுமையான அறிகுறிகள் பற்றி விழிப்புடன் இருங்கள்

உங்களுக்குத் தொற்று ஏற்பட்டு கீழே உள்ள ஏதேனும் அறிகுறிகள் உருவானால், **நீங்கள் அவசரமாக ஒரு மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்**. உங்கள் **பொது மருத்துவருக்கு** ஃபோன் செய்யுங்கள் அல்லது **NHS 111 அல்லது NHS 24**-ஐ அழையுங்கள்.

கடுமையான தலைவலி

மிகவும் குளிர்ந்த தோல்

சுவாசிப்பதில் சிரமம்

குழப்பமாக உணர்தல்

நெஞ்சு வலி

விழுங்குவதில் பிரச்சனைகள்

இருமும்போது இரத்தம்

மிகவும் மோசமாக உணர்தல்

4 எங்கே உதவி பெறுவது

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

உங்களுக்கு ஒரு **அவசரநிலை** இருந்தால், உடனடியாக 999-ஐ அழையுங்கள்