TARGET

Keep Antibiotics Working

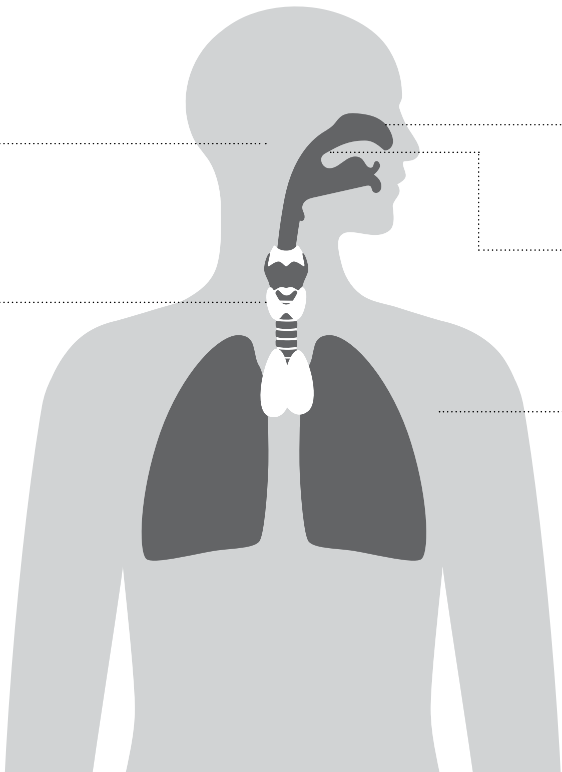
تنفسی نالی کے انفیکشنز (RTI)

آپ کے انفیکشن کا نظم کرنے کے طریقے سے متعلق قدم بہ قدم رہنما

RTI کیا ہے؟

تنفسی نالی کا انفیکشن بالائی یا زیریں تنفسی نالی میں پیدا ہوتا ہے، جو علامات کا سبب بنتا ہے۔
RTI عموماً وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے، لیکن بعض اوقات بیکٹیریائی ہو سکتا ہے۔

RTI کی کچھ عمومی علامات کیا ہیں؟



ناک کا جوف
- ناک بند ہونا یا بہنا

ناک کی سوجن
- درد
- سوجن

پھیپھڑے
- کھانسی
- سانس پھولنا
- کھانسی میں بلغم آنا

کان
- کان میں درد

حلق
- گلے میں خراش
- سوجے ہوئے ٹانسلز

ورژن: 4.0 شائع شدہ: نومبر 2024۔ نظر ثانی کی تاریخ: نومبر 2027۔ یہ پرچہ نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد، مریضوں اور پیشہ ور طبی اداروں کی مدد سے تیار کیا گیا ہے۔ TARGET کو یوکے ہیلتھ سیکیورٹی ایجنسی (UK Health Security Agency) کے ذریعے چلایا جاتا ہے۔

1 بہتر محسوس کرنے میں خود کی مدد کریں

آپ کا انفیکشن جو بھی ہو، آپ مدد کے لیے درج ذیل کام کر سکتے ہیں۔

درد کم کرنے کے لیے پیراسیٹامول لیں۔ ہمیشہ پیکٹ پر درج ہدایات پر عمل کریں۔

اپنی علامات کم کرنے سے متعلق مشورہ اپنے فارماسسٹ سے طلب کریں۔

خوب آرام کریں یہاں تک کہ آپ بہتر محسوس کریں۔

پیاسا محسوس کرنے سے بچنے کے لیے خوب مائعات پیئیں۔

انفیکشنز کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لیے چھینکتے وقت ٹشو کا استعمال کریں۔

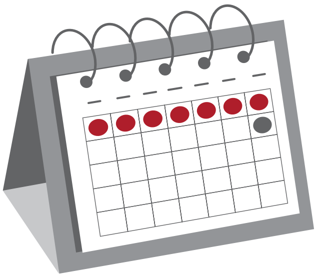
اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے اور ٹشو استعمال کرنے کے بعد دھوئیں۔

مزید معلومات کے لیے، NHS کی ویب سائٹ **www.nhs.uk** پر ملاحظہ کریں۔ بیشتر عمومی انفیکشن اینٹی بایوٹکس کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ **www.antibioticguardian.com** پر پتہ کریں کہ آپ اینٹی بایوٹکس کا بہتر استعمال کس طرح کر سکتے ہیں۔

2 چیک کریں کہ آپ کی علامات کتنی مدت تک رہتی ہیں

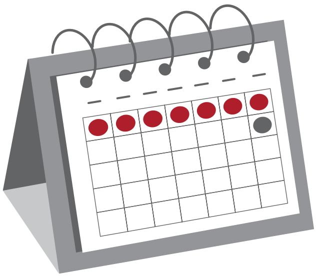
کان کا درد

زیادہ تر **7** سے **8** دنوں
میں بہتر ہو جاتا ہے



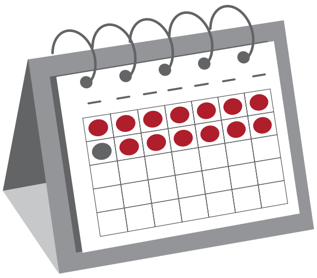
گلے کی خراش

زیادہ تر **7** سے **8** دنوں
میں بہتر ہو جاتی ہے



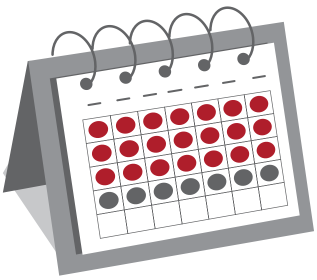
سردی

زیادہ تر **14** دنوں
میں بہتر ہو جاتی ہے



کھانسی

زیادہ تر **3** سے **4** ہفتوں
میں بہتر ہو جاتی ہے



اگر آپ اوپر دیے گئے وقت تک تھوڑا بھی بہتر محسوس کرنا شروع نہیں کرتے ہیں تو، کسی فارماسسٹ سے ملیں یا اپنے جنرل پریکٹشنر پریکٹس سے رابطہ کریں۔ اگر آپ زیادہ بدتر محسوس کر رہے ہیں تو، **NHS 111** یا **NHS 24** پر فون کریں (مرحلہ 4 دیکھیں)۔

3

سنگین علامات پر نظر رکھیں

اگر آپ کو انفیکشن ہے اور درج ذیل میں سے کوئی بھی علامات پیدا ہوتی ہیں تو، آپ کو چاہیے کہ **فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اپنے جنرل پریکٹشنر پریکٹس** کو فون کریں یا **NHS 111** یا **NHS 24** پر کال کریں۔

شدید
سر درد

کافی ٹھنڈی
جلد

سانس لینے میں
پریشانی

الجھن زدہ
محسوس کرنا

چھاتی میں
درد

نگلنے میں
مسائل

کھانسی میں
خون آنا

کافی بدتر
محسوس کرنا

4

مدد کہاں سے حاصل کریں

NHS England

NHS 111 Wales

NHS Scotland

Northern Ireland
Contact your GP practice

اگر آپ کو **ایمرجنسی** لاحق ہو، فوری طور پر 999 پر کال کریں