आपके संक्रमण का इलाज करना

WORKING together
To deliver your NHS for our communities

NHS

रोगी का नाम

आपका डॉक्टर या नर्स यह सिफारिश देते हैं कि आप स्वयं की देखभाल करें ☐

आपका संक्रमण	साधारणतः इतने समय तक चलता है	इस बार और अगली बार इन संक्रमणों के लिए अपने आप की बेहतर देखभाल कैसे करें	आपको कब सहायता मांगनी चाहिए: अपने जीपी प्रैक्टिस या NHS 111 (इंग्लैंड), NHS 24 (स्कॉटलैंड 111 डायल करें) या NHS Direct (वेल्ज 0845 4647 डायल करें) से संपर्क करें
☐ मध्य कान का संक्रमण	4 दिन	• पर्याप्त आराम करें। • प्रयाप्त तरल पदार्श का सेवन करें जिससे कि आपको प्यास न लगे। • अपने स्थानीय दवा विक्रेता से कहें कि वह आपके लक्षणों या दर्द (या दोनों) से राहत दिलवाने के लिए दवाइयों की सिफारिश करे। • बुखार एक संकेत हैं जो बताता है कि शरीर संक्रमण से लड़ रहा है और साधारणतः अधिकांश मामलों में यह अपने आप ठीक हो जाता है। आप पैरासिटामॉल का प्रयोग कर सकते/सकती हैं (या आइब्यूप्रोफेन) अगर बुखार के कारण आप या आपका बच्चा बेआराम महसूस कर रहे हैं। • जीपी या नर्स की सिफारिश के अनुसार आप जो अन्य चीजें कर सकते/सकती हैं:	**1. से 8. गंभीर बीमारियों के संभावित लक्षण हैं और इनका तुरंत आंकलन किया जाना चाहिए।** **अगर आपको पता न हो कि लक्षण कितने अत्यावश्यक हैं तो परामर्श के लिए फोन करें।** 1. अगर आपको सर में तीव्र दर्द हो और आप उल्टी करें। 2. अगर आपकी त्वचा बहुत ठंडी हो या उसका रंग अजीब सा हो या आपको असाधारण प्रकार के रैश (चकत्ते) हों। 3. अगर आप भ्रमित महसूस करें या आपका उच्चारण अस्पष्ट हो या आप बहुत निद्रालू महसूस करें। 4. अगर आपको श्वास लेने में कठिनाई हो। संकेतों में यह शामिल हो सकते हैं: ○ जल्दी-जल्दी श्वास लेना ○ होठों के आस-पास और मुँह के नीचे की त्वचा का नीला पड़ना ○ हर श्वास के साथ-साथ पसलियों के बीच या उसके ऊपर की त्वचा का भीतर की ओर खिंचना। 5. अगर आपको छाती में दर्द होने लगे। 6. अगर आपको निगलने में कठिनाई हो या आपकी लार बह रही हो। 7. अगर आपकी खाँसी में खून बाहर आए। 8. अगर आपकी तबीयत बहुत ही खराब लगने लगे। **कम गंभीर संकेत जो साधारणतः अगली उपलब्ध जीपी अपॉइंटमेंट तक रुक सकते हैं:** 9. अगर 'साधारणतः इतने समय तक चलता है" कॉलम में दिए गए समय तक आपकी तबीयत में सुधार न हो रहा हो। 10. मध्य कान के संक्रमण वाले बच्चों में: अगर उनकी कानों से तरल बाहर आ रहा हो या उनमें नई बधिरता हो। 11. अन्य ....
☐ गले में खराश	7 दिन		
☐ आम सर्दी जुकाम	10 दिन		
☐ साइनसाइटिस	18 दिन		
☐ खांसी या ब्रोंकाइटिस (श्वसन शोथ)	21 दिन		
☐ अन्य संक्रमण:	.... दिन		

आपके संक्रमण का इलाज करना

WORKING together

To deliver your NHS for our communities

NHS

- सर्दी जुकाम, अधिकांश खांसियाँ, साइनसाइटिस, कान के संक्रमण, गले में खराश, और अन्य संक्रमण प्रायः एंटीबायोटिक दवाइयों के बिना ही ठीक हो जाते हैं, क्योंकि साधारणतः आपका शरीर अपने आप इन संक्रमणों से लड़ सकता है।
- हम जितना अधिक एंटीबायोटिक दवाइयों का प्रयोग करते हैं, उतनी ही अधिक संभावना होती है कि जीवाणु उनके प्रतिरोधी बन जाएंगे जिससे वह आगे से हमारे संक्रमणों पर काम नहीं करेंगी।
- एंटीबायोटिक दवाइयों के कार्ण रैशिज (चकत्ते), थ्रश (छाले), पेट में दर्द, दस्त, सूर्य की रोशनी के प्रति प्रतिक्रिया, अन्य लक्षणों जैसे दुष्प्रभाव सामने आ सकते हैं, या अगरआपमेट्रोनाइडजोल के साथ शराब पीएं तो आपको उल्टी हो सकती है।

कभी भी किसी के साथ अपनी एंटीबायोटिक दवाइयों को साझा न करें और हमेशा इस्तेमाल न की गई एंटीबायोटिक दवाइयों को सुरक्षित निपटान के लिए किसी औषधालय में वापस लौटा दें

इस सूचना पत्र को इन पेशेवर संस्थाओं के साथ सहयोग में बनाया गया है।

Public Health England | RCGP Royal College of General Practitioners | BSAC The British Society for Antimicrobial Chemotherapy | NHS Scotland | Royal College of Nursing | Royal Pharmaceutical Society | IPS Infection Prevention Society | BIA British Infection Association

Crawley Clinical Commissioning Group
Horsham and Mid Sussex Clinical Commissioning Group