

علاج العدوى التي أصابتك

WORKING
together

To deliver your NHS
for our communities



اسم المريض

يوصي طبيبك أو ممرضتك أن تخضع للرعاية الذاتية

العدوى التي أصابتك	عادة تستمر لفترة	كيف تعالج نفسك بشكل أفضل من هذه العدوى، الآن وفي المرات القادمة	متي يجب عليك الحصول على المساعدة: اتصل بالممارس العام (GP) الخاص بك أو اتصل على NHS 111 (إنجلترا)، NHS 24 (اسكتلندا اتصل على 111)، أو NHS Direct (ويلز الهاتفي 0845 4647)
<input type="checkbox"/> عدوى الأذن الوسطى	4 أيام	<ul style="list-style-type: none"> خذ قسطاً وثيراً من الراحة. اشرب كمية كافية من السوائل لتجنب الشعور بالعطش. اطلب من الصيدلي في منطقتك المحلية أن يوصي لك بأدوية للمساعدة على تخفيف الأعراض أو الألم (أو كليهما). تعتبر الحمى علامة على أن الجسم يحارب العدوى وعادة ما تتحسن من تلقاء نفسها في معظم الحالات. كيف يمكنك استخدام الباراسيتامول (أو الإيبوبروفين) إذا كنت أنت أو طفلك غير مرتاحين نتيجة للإصابة بحمى. 	<p>1. إلى 8. هي العلامات المحتملة لمرض خطير وينبغي تقييمها بصورة عاجلة. اتصل هاتفياً للحصول على المشورة إذا كنت غير متأكد من مدى خطورة الأعراض.</p> <p>1. إذا أصبت بصداع شديد و شعرت بالغثيان.</p> <p>2. إذا كان جلدك بارداً جداً أو لونه غريب، أو أصبت بطفح غير عادي.</p> <p>3. إذا كنت تشعر باضطراب أو تهيمهم بكلام مُتداخِل أو تشعر بنعاس شديد.</p> <p>4. إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس. ويمكن أن تشمل العلامات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> التنفس بسرعة ازرقاق المنطقة حول الشفتين و الجلد تحت الفم انجذاب أو انسحاب الجلد بين الأضلاع أو فوقها إلى الداخل مع كل عملية تنفس. <p>5. إذا أصبت بألم في الصدر.</p> <p>6. إذا كنت تعاني من صعوبة في البلع أو سيلان اللعاب.</p> <p>7. إذا أصبت بسعال مصحوب بدم.</p> <p>8. إذا كانت حالتك تزداد سوءاً.</p> <p>العلامات الأقل خطورة التي عادة ما يمكن معها الانتظار حتى موعد الممارس العام (GP) المتاح القادم:</p> <p>9. إذا لم تتحسن حالتك بحلول الوقت المحدد في عمود "عادة تستمر لفترة".</p> <p>10. في الأطفال الذين يعانون من عدوى الأذن الوسطى: إذا كان هناك سائل يخرج من آذانهم أو إذا كان لديهم حالة صمم جديدة.</p> <p>11. أخرى</p>
<input type="checkbox"/> التهاب الحلق	7 أيام	<ul style="list-style-type: none"> جداً يديك وأغسل الورقة اليدوية المناديل استخدم لأف راد العدوى إن تشار منع في لمساعدة الآخرين والأشخاص وأصدقائك أسرتك تتقارب لهم الذين أشياء أخرى يمكنك القيام بها يقترحها الممارس العام (GP) أو الممرضة: 	
<input type="checkbox"/> نزلة برد عادية	10 أيام		
<input type="checkbox"/> التهاب الجيوب الأنفية	18 يوماً		
<input type="checkbox"/> سعال أو التهاب القصبات	3 أسابيع		
<input type="checkbox"/> عدوى أخرى: أيام		

علاج العدوى التي أصابتك



WORKING
together

To deliver your NHS
for our communities

- في كثير من الأحيان تتحسن نزلات البرد ومعظم حالات السعال، التهاب الجيوب الأنفية، حالات عدوى الأذن، التهاب الحلق، وحالات العدوى الأخرى بدون تناول المضادات الحيوية، ويمكن لجسمك مكافحة هذه العدوى ذاتيًا دون الحاجة إليها. تحدث الوقت في المساء قبل في نجاح. تعمل أن احد تمال أن يعنى، وهذا إليها البكتيريا مقاومة يزيد ذلك فإن إليها، اجتبهح تكون لا عندما الاحوية المضادات بتناول قمت إذا أقل سد يكون بحق.
- يمكن أن تسبب المضادات الحيوية آثارًا جانبية مثل الطفح الجلدي، مرض القلاع، آلام المعدة، الإسهال، ردود فعل لأشعة الشمس، بعض الأعراض الأخرى أو الإصابة بالغثيان إذا كنت تشرب الكحول مع ميترونيدازول.

لا تتقاسم مطلقًا المضادات الحيوية ودما أعد أي مضادات حيوية غير مستخدمة إلى الصيدلية للتخلص منها بطريقة آمنة



وضعت النشرة بالتعاون مع هذه الجمعيات المهنية.

WORKING
together

To deliver your NHS
for our communities

علاج العدوى التي أصابتك

