

রোগীর নাম

আপনার ডাক্তার বা নার্স পরামর্শ দেয় যে আপনি নিজের যত্ন নিন

আপনার সংক্রমণ	সাধারণত স্থায়ী হয়	এখন এবং পরবর্তীতে, এই সংক্রমণ থেকে ভাল হবার জন্য কীভাবে নিজের চিকিৎসা করবেন	আপনার কখন সাহায্য চাওয়া উচিত: আপনার জিপি (GP) বা এনএইচএস (NHS) 111 (ইংল্যান্ড), এনএইচএস 24 (স্কটল্যান্ডের জন্য ডায়াল করুন 111 নম্বরে), বা এনএইচএস সরাসরি (ওয়েলসের জন্যে ডায়াল করুন 0845 4647 নম্বরে)
<input type="checkbox"/> মধ্যকর্ণের সংক্রমণ	4 দিন	<ul style="list-style-type: none"> <li>অনেক বিশ্রাম নিন।</li> </ul>	<p><b>1.</b> থেকে <b>8.</b> পর্যন্ত লক্ষণগুলো হচ্ছে মারাত্মক অসুস্থতার লক্ষণ এবং খুব দ্রুততার সাথে এগুলো নির্ধারণ করা উচিত। আপনি কোন উপসর্গ কতটা জরুরী যদি সে ব্যাপারে নিশ্চিত হতে না পারেন তবে পরামর্শের জন্য ফোন করুন।</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>যদি আপনার প্রচণ্ড মাথাব্যথা হয় এবং আপনি অসুস্থ হয়ে পড়েন।</li> <li>যদি আপনার ত্বক খুব ঠাণ্ডা হয় বা এর রঙ অস্বাভাবিক হয়, বা যদি অস্বাভাবিক ফুসকুড়ি (rash) উঠে।</li> <li>যদি আপনি বিভ্রান্ত বোধ করেন বা আপনার কথা বলা জড়িয়ে যায় বা খুব ঘুম ঘুম বোধ করেন।</li> <li>যদি আপনার শ্বাস নিতে অসুবিধা হয়। লক্ষণসমূহে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:               <ul style="list-style-type: none"> <li>দ্রুত শ্বাস নেয়া</li> <li>ঠোঁটের চারপাশ এবং মুখের নিচের স্বক নীলচে হয়ে যাওয়া</li> <li>পাঁজরের মাঝের অথবা উপরের চামড়া প্রতিবার দম নেবার সময় দেবে যাওয়া বা ভিতরে ঢুকে যাওয়া।</li> </ul> </li> <li>যদি আপনার বুকের ব্যথা হতে থাকে।</li> <li>যদি আপনার গিলতে অসুবিধা হয় বা লালা পড়তে থাকে।</li> <li>যদি আপনার কাশির সাথে রক্ত বের হতে থাকে।</li> <li>যদি আপনি অনেক খারাপ বোধ করতে থাকেন।</li> </ol> <p><b>Less serious signs that can usually wait until the next available GP appointment:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>যদি 'সাধারণত স্থায়ী হয়' কলামে উল্লেখ করা সময়ের মধ্যে আপনার অবস্থার উন্নতি না হয়।</li> <li>শিশুদের মধ্যকর্ণের সংক্রমণ: যদি তাদের কানের ভিতর থেকে তরল বের হতে থাকে বা যদি তাদের নতুন করে বধিরতা হয়ে থাকে।</li> <li>অন্যান্য .....</li> </ol>
<input type="checkbox"/> গলা ব্যথা	7 দিন	<ul style="list-style-type: none"> <li>ত্বষ্কার্ত বোধ এড়াতে প্রচুর তরল পান করুন।</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> সাধারণ ঠাণ্ডা	10 দিন	<ul style="list-style-type: none"> <li>আপনার উপসর্গ ও ব্যথার (বা উভয়) জন্য আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্টকে ওষুধের জন্য পরামর্শ দিতে বলুন।</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> সাইনাসের প্রদাহ	18 দিন	<ul style="list-style-type: none"> <li>আপনার শরীর যে সংক্রমণের সাথে যুদ্ধ করছে তার লক্ষণ হচ্ছে স্বর এবং সাধারণত বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই এটি নিজে নিজেই সেরে যায়।</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> কাশি বা ব্রংকাইটিস	21 দিন	<ul style="list-style-type: none"> <li>আপনার জিপি বা নার্স অন্যকিছু করার পরামর্শ দিয়ে থাকলে সেটাও করতে পারেন:</li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<input type="checkbox"/> অন্যান্য সংক্রমণ: .....	..... দিন		



**WORKING**  
together

To deliver your NHS  
for our communities

আপনার সংক্রমণের চিকিৎসা

**NHS**

- ঠাণ্ডা, বেশীরভাগ কাশি, সাইনাসের প্রদাহ, কানের সংক্রমণ, গলা ব্যথা, এবং অন্যান্য সংক্রমণ প্রায়শই অ্যান্টিবায়োটিক ছাড়াই ভাল হয়ে যায়, কারণ আপনার শরীর সাধারণত নিজে নিজেই এই সংক্রমণের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করতে পারে।
- আমরা যত বেশী অ্যান্টিবায়োটিক খাব, এই ব্যাকটেরিয়াগুলোর তত বেশী সুযোগ থাকবে এগুলো প্রতিরোধী হয়ে যাবার, ফলে তারা আর আমাদের সংক্রমণের বিরুদ্ধে কাজ করতে পারবে না।
- অ্যান্টিবায়োটিকের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে যেমন ফুসকুড়ি, শিশুদের মুখ ও গলায় ক্ষত, পেট ব্যথা, ডায়রিয়া, সূর্যালোকে প্রতিক্রিয়া, অন্যান্য উপসর্গ, অথবা মেট্রোনিডাজল (metronidazole)-এর সাথে মদ পান করলে অসুস্থ হয়ে পড়া।

কখনও অ্যান্টিবায়োটিক শেষার করবেন না এবং নিরাপদে নষ্ট করে ফেলার জন্য অব্যবহৃত অ্যান্টিবায়োটিকগুলো সবসময় ফার্মেসীতে ফেরত দেবেন

এইসব পেশাজীবী সংগঠনগুলোর সহযোগিতায় প্রচারপত্রটি তৈরি করা হয়েছে।



Public Health  
England



Royal College of  
General Practitioners



The British Society for  
Antimicrobial Chemotherapy



Royal College  
of Nursing



ROYAL  
PHARMACEUTICAL  
SOCIETY



Infection Prevention  
Society



British Infection Association