

Imię i nazwisko pacjenta

Pana/Pani lekarz lub pielęgniarka zaleca samoopiekę

Pana/Pani choroba	Zazwyczaj trwa	Jak lepiej się leczyć w przypadku tych chorób, teraz i w przyszłości	Kiedy należy szukać pomocy: Należy skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym lub z NHS 111 (Anglia), NHS 24 (Szkocja, należy wybrać numer 111) lub NHS Direct (Walia, należy wybrać numer 0845 4647)
<input type="checkbox"/> Zapalenie ucha środkowego	4 dni	<ul style="list-style-type: none"> <li>Należy dużo odpoczywać.</li> </ul>	<p><b>W punktach od 1. do 8. przedstawiono prawdopodobne objawy poważnej choroby, które wymagają natychmiastowej oceny.</b> <b>Jeśli nie ma Pan/Pani pewności co do pilności objawów, prosimy zadzwonić w celu uzyskania porady.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Silny ból głowy, mdłości,</li> <li>Skóra chorego jest bardzo zimna lub ma dziwny kolor, nietypowa wysypka,</li> <li>Dezorientacja, zaburzenia mowy, ospałość,</li> <li>Trudności w oddychaniu. Objawy mogą być następujące:             <ul style="list-style-type: none"> <li>szybki oddech,</li> <li>sinienie warg i skóry wokół i poniżej ust,</li> <li>wciąganie skóry między żebrami lub powyżej żeber przy każdym oddechu.</li> </ul> </li> <li>Ból w klatce piersiowej,</li> <li>Trudności w przełykaniu lub nadmierne ślinienie się,</li> <li>Kaszel krwawy.</li> <li>Radykalne pogorszenie się samopoczucia.</li> </ol> <p><b>Mniej poważne objawy, z którymi zazwyczaj można poczekać do kolejnej dostępnej wizyty u lekarza rodzinnego:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jeżeli objawy nie ulegną poprawie do czasu przedstawionego w kolumnie „Zazwyczaj trwa”,</li> <li>U dzieci z zapaleniem ucha środkowego: jeżeli z uszu wycieka płyn lub w przypadku utraty słuchu.</li> <li>Inne .....</li> </ol>
<input type="checkbox"/> Ból gardła	7 dni	<ul style="list-style-type: none"> <li>Należy pić wystarczająco dużo płynów, aby nie czuć pragnienia.</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> Przeziębienie	10 dni	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proszę zapytać farmaceutę o zalecane leki, które pomogą zwalczyć objawy choroby i/lub usmierzyć ból.</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> Zapalenie zatok	18 dni	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pojawienie się gorączki oznacza, że organizm walczy z chorobą. W większości przypadków gorączka ustępuje samoistnie. Jeśli dziecko źle się czuje z powodu gorączki,</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> Kaszel lub zapalenie oskrzeli	21 dni	<ul style="list-style-type: none"> <li>można mu podać paracetamol (lub ibuprofen).</li> </ul>	
<input type="checkbox"/> Inna choroba: .....	.....dni	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inne czynności zalecane przez lekarza rodzinnego lub pielęgniarkę:</li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p>	

## Leczenie choroby



**WORKING**  
together

To deliver your NHS  
for our communities

- Przeziębienia, kaszel w większości przypadków, zapalenie zatok, zapalenie ucha, ból gardła oraz inne choroby często ustępują bez antybiotyków, ponieważ organizm zazwyczaj potrafi je zwalczyć samodzielnie.
- Im częściej używamy antybiotyków, tym większe ryzyko, że bakterie uodpornią się na ich działanie i nie będą już skutecznie zwalczać chorób.
- Antybiotyki mogą wywołać skutki uboczne, takie jak wysypka, kandydoza, ból brzucha, biegunka, uczulenie na światło słoneczne, inne objawy, lub mdłości po wypiciu alkoholu z metronidazolem.

**Nigdy nie należy udostępniać antybiotyków innym osobom. Niewykorzystane antybiotyki należy zawsze zwracać do apteki w celu bezpiecznej utylizacji.**



**Ulotka opracowana we współpracy z następującymi stowarzyszeniami profesjonalistów.**