

Όνομα ασθενή

Ο/Η γιατρός ή ο/η νοσοκόμος/α σας σάς συνιστά αυτοφροντίδα

Η λοίμωξή σας	Συνήθως διαρκεί	Πώς να φροντίσετε καλύτερα τον εαυτό σας για να αντιμετωπίσετε αυτές τις λοιμώξεις, τώρα και στο μέλλον	Πότε πρέπει να ζητήσετε βοήθεια: Επικοινωνήστε με τον/την Παθολόγο σας ή με το NHS 111 (Αγγλία), το NHS 24 (Σκωτία, καλέστε 111) ή το NHS Direct (Ουαλία, καλέστε 0845 4647)
<input type="checkbox"/> Λοίμωξη του μέσου ωτός	4 ημέρες	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ξεκουραστείτε αρκετά.</li> <li>Πίνετε πολλά υγρά για να μη νιώθετε δίψα.</li> <li>Ζητήστε από τον τοπικό φαρμακοποιό σας να σας συστήσει φάρμακα που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα ή τον πόνο (ή και τα δύο).</li> <li>Ο πυρετός αποτελεί ένδειξη ότι ο οργανισμός καταπολεμά τη λοίμωξη και συνήθως υποχωρεί από μόνος του στις περισσότερες περιπτώσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε παρακεταμόλη (ή ibuprofen) αν εσείς ή το παιδί σας αισθάνεστε δυσφορία εξαιτίας του πυρετού.</li> <li>Τι άλλο μπορεί να σας συστήσει ο/η Παθολόγος ή ο/η νοσοκόμος/α σας:</li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Τα συμπτώματα 1. έως 8. μπορεί να αποτελούν ενδείξεις σοβαρής ασθένειας και πρέπει να αξιολογηθούν άμεσα.</b> <b>Καλέστε για να ζητήσετε συμβουλές σε περίπτωση που δεν είστε βέβαιοι για τη βαρύτητα των συμπτωμάτων.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αν έχετε ισχυρό πονοκέφαλο και ναυτία.</li> <li>2. Αν το δέρμα σας είναι πολύ κρύο ή έχει παράξενο χρώμα ή αν παρουσιάσετε κάποιο ασυνήθιστο εξάνθημα.</li> <li>3. Αν αισθάνεστε μπερδεμένοι ή έχετε δυσκολία στην ομιλία ή αισθάνεστε πολύ νυσταγμένοι.</li> <li>4. Αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή. Οι ενδείξεις μπορεί να περιλαμβάνουν τις εξής:             <ul style="list-style-type: none"> <li>ο γρήγορη αναπνοή</li> <li>ο κυάνωση των χειλιών και του δέρματος κάτω από το στόμα</li> <li>ο εισολκή ή αναδίπλωση του δέρματος μεταξύ των πλευρών ή πάνω από τα πλευρά</li> </ul> </li> <li>5. Αν έχετε πόνο στο στήθος.</li> <li>6. Αν έχετε δυσκολία στην κατάποση ή σιελόρροια.</li> <li>7. Αν κάνετε αιμόπτυση.</li> <li>8. Αν αισθάνεστε πολύ χειρότερα.</li> </ol> <p><b>Λιγότερο σοβαρές ενδείξεις που συνήθως μπορούν να περιμένουν μέχρι το επόμενο ραντεβού με τον/την Παθολόγο σας:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Αν δεν παρατηρήσετε κάποια βελτίωση μέχρι τη λήξη της περιόδου που εμφανίζεται στη λίστα "Συνήθως διαρκεί".</li> <li>10. Σε παιδιά με λοίμωξη του μέσου ωτός: αν εξέρχεται υγρό από τα αφτιά τους ή παρουσιάζουν αιφνίδια κώφωση.</li> <li>11. Άλλο .....</li> </ol>
<input type="checkbox"/> Πονόλαιμος	7 ημέρες		
<input type="checkbox"/> Απλό κρύωμα	10 ημέρες		
<input type="checkbox"/> Ιγμορίτιδα	18 ημέρες		
<input type="checkbox"/> Βήχας ή βρογχίτιδα	21 ημέρες		
<input type="checkbox"/> Άλλη λοίμωξη: .....	..... ημέρες	.....	.....

**WORKING**  
together

To deliver your NHS  
for our communities

## Αντιμετώπιση της λοίμωξής σας



- Κρυώματα, βήχας, ιγμορίτιδα, ωτίτιδα, πονόλαιμος και άλλες λοιμώξεις συχνά βελτιώνονται χωρίς τη λήψη αντιβιοτικών, καθώς ο οργανισμός σας μπορεί να τις καταπολεμήσει από μόνος του.
- Όσο πιο συχνά χρησιμοποιούμε αντιβιοτικά, τόσο πιο πιθανό είναι να γίνουν τα βακτήρια ανθεκτικά σε αυτά και να μην επιδρούν πια στις λοιμώξεις.
- Τα αντιβιοτικά μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες, όπως εξανθήματα, μυκητίαση, στομαχόπονο, διάρροια, αντιδράσεις στο ηλιακό φως, άλλα συμπτώματα ή έμετο αν καταναλώνετε αλκοόλ με μετρονιδαζόλη.

Μη μοιράζεστε ποτέ τα αντιβιοτικά σας με άλλους και να επιστρέψετε πάντα τα αντιβιοτικά που δεν έχετε χρησιμοποιήσει στο φαρμακείο για να απορρίπτονται σωστά

Αυτό το φυλλάδιο δημιουργήθηκε σε συνεργασία με αυτές τις επαγγελματικές κοινότητες

