



عفونت مجرای تنفسی

راهنمای گام به گام نحوه مدیریت عفونت



مراحل خود مراقبتی

1. نحوه کمک به بهبود خود
2. بررسی طول مدت علائم
3. مراقب علائم جدی بودن

اگر فکر می کنید ممکن است COVID-19 داشته باشید، لطفاً به بخش کروناویروس
GOV.UK و NHS برای مشاهده آخرین رهنمودها و اطلاعات مراجعه کنید.

1. نحوه کمک به بهبود خود

مهم نیست چه عفونتی دارید، می‌توانید برای رفع آن این کارها را انجام دهید.



برای بهبود تب پاراستامول
مصرف کنید؛ همیشه از دستور
مصرف پیروی کنید



از پزشک داروساز خود جهت
بهبود
علائم خود سؤال کنید



تا زمانی که بهتر می‌شوید
به اندازه کافی استراحت کنید



برای جلوگیری از احساس
تشنگی، مایعات کافی بنوشید



برای جلوگیری از گسترش عفونت،
هنگام عطسه زدن از دستمال استفاده
کنید



برای جلوگیری از گسترش عفونت،
دست‌های خود را بشویید

برای دریافت اطلاعات بیشتر، به وبسایت NHS Choices مراجعه نمایید: www.nhs.uk.

اغلب عفونت‌های معمولی بدون استفاده از آنتی‌بیوتیک بهبود می‌یابند.
با مراجعه به این وبسایت متوجه شوید چگونه می‌توانید استفاده بهتری از آنتی‌بیوتیک‌ها داشته
باشید: www.antibioticguardian.com.

2. بررسی مدت زمان علائم



گوش درد
معمولاً بهتر
می شود
ظرف
8 روز

یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه
۷	۶	۵	۴	3	2	1
14	13	12	11	10	9	۸
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29



گلو درد
معمولاً بهتر
می شود
ظرف
8-7 روز

یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه
۷	۶	۵	۴	3	2	1
14	13	12	11	10	9	۸
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29



سرماخوردگی
معمولاً بهتر
می شود
ظرف
14 روز

یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه
۷	۶	۵	۴	3	2	1
14	13	12	11	10	9	۸
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29



سرفه
معمولاً بهتر
می شود
ظرف
21 روز

یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه
۷	۶	۵	۴	3	2	1
14	13	12	11	10	9	۸
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
				31	30	29

اگر تا زمانی که در بالا مشخص شده است بهبود نیابید، از پزشک عمومی کمک بگیرید.

اگر حالتان بسیار بدتر شد، تماس بگیرید:

NHS111، NHS Direct Wales یا NHS 24 (مرحله 4 را مشاهده نمایید).

3. مراقب علائم جدی بودن

در صورت عفونت و تشدید هریک از علائم زیر، باید فوراً به پزشک مراجعه نمایید. با پزشک عمومی یا با NHS 111، NHS Direct Wales یا NHS 24 تماس بگیرید.



سردرد شدید



پوست بسیار سرد



مشکل در تنفس



احساس گیجی



درد قفسه سینه



مشکل در بلع



سرفه خونی



احساس ناخوشی شدید

4. مکان‌های دریافت کمک

NHS انگلستان



when it's less urgent than 999

DIRECT NHS

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS اسکاتلند



ایرلند شمالی

با پزشک عمومی خود تماس بگیرید



در موارد اورژانسی، بلافاصله با 999 تماس بگیرید.