



التزم بالهدوء

لأن

المضادات الحيوية
هي ليست فعالة دائماً

كتيبات المرضى للمشورة حول العناية الذاتية

يمكن استخدام كتيبات المشورة هذه كأداة للتعامل
مع المرضى واستشارات الدعم لإصابات
تتعافى تلقائياً

www.keepcalmthiswinter.org.uk

 @keepcalmne

يوصي طبيبك أو ممرضتك بأن تلتزم بالعناية الذاتية

أيد وصفة المضادات الحيوية التي تم إصدارها

يجب الحصول عليها من مكتب الاستقبال بعد أيام وذلك فقط إذا كنت لا تشعر بالأفضل أو إذا كنت تشعر بالأسوء

مشورة حول العناية الذاتية:

- + خذ قديراً وافراً من الراحة واشرب كمية كبيرة من السوائل
- + اسأل صيدلياً أن يوصي بالأدوية المساعدة في علاماتك
- + يدل الحمى على أن الجسم يقاوم العدوى وعادة تتحسن الحالة تلقائياً. يمكن لباراسيتامول أو إيبوبروفين أن يساعد على التخفيف من أعراض الحمى.

تستمر عادة لـ:

- 4 أيام إصابة الأذن الوسطى
- 7 أيام التهاب الحلق
- 10 أيام برد عام
- 18 أيام التهاب الجيوب الأنفية
- 21 أيام سعال أو التهاب القصبات الهوائية
- أيام إصابة أخرى:

لماذا لم توصف لك اليوم مضادات حيوية:

- + يمكن للمضادات الحيوية أن تسبب آثار جانبية على سبيل المثال طفوح جلدية، ومبيضات فموية، وآلام البطن، والإسهال، والآثار العكسية لضوء الشمس، أو الشعور بالغثيان إذا ما تناولت المواد الكهلبية مع ميترونيدازول
- + حالات البرد، ومعظم حالات السعال، والتهاب الجيوب الأنفية، وإصابات الأذن، والتهاب الحلق وغيرها من الإصابات تتحسن بدون تعاطي المضادات الحيوية لأن جسمك يقدر عادة على مقاومة هذه الإصابات بشكل تلقائي
- + كلما زدنا في استخدام المضادات الحيوية زادت فرصة البكتيريا أن تكون مقاومة لها ومن ثم لا تظل فعالة في علاج إصابتنا