



## एंटीबायोटिक के बिना ठीक हों

यह पत्रक आपको बताता है कि सामान्य बीमारियों, जैसे कि सर्दी, खांसी और फ्लू का सही उपचार एंटीबायोटिक्स के बिना करना क्यों महत्वपूर्ण है।

## एंटीबायोटिक्स क्या होते हैं?

एंटीबायोटिक ऐसी महत्वपूर्ण दवाइयां होती हैं जो जीवाणुओं से होने वाले संक्रमणों का उपचार करती हैं। हालांकि, जीवाणु दवाई के प्रभावों के अनुकूल बनने और उससे बचने के तरीके ढूंढ सकता है - इसे एंटीबायोटिक का प्रतिरोध कहा जाता है। जब ऐसा होता है, तो एंटीबायोटिक काम नहीं करती हैं क्योंकि जीवाणु को उसकी आदत हो जाती है और वह अधिक शक्तिशाली हो जाता है। अस्पतालों में संक्रमण फैलाने वाले कुछ जीवाणु जैसे कि MRSA, कई एंटीबायोटिक्स का प्रतिरोधी होते हैं।



## संपर्क की जानकारी

 NHS Leeds Clinical Commissioning Group,  
Suites 2 - 4, Wira House, Leeds, LS16 6EB

 leedsccg.comms@nhs.net

 0113 843 5470

 www.leedsccg.nhs.uk

 @nhsleeds

 /nhsleeds

यदि आप इसे किसी भिन्न भाषा/प्रारूप में चाहते हैं तो कृपया हमसे संपर्क करें।

जब आपको सर्दी या फ्लू होता है, एंटीबायोटिक्स आपके लिए नहीं हैं!



## मैं अपनी सर्दी का उपचार कैसे करूं?

अधिकांशतः सर्दी, खांसी या गले की खराश को ठीक करने का सबसे अच्छा तरीका बहुत सारा पानी पीना और आराम करना है। सर्दी 2 सप्ताह तक बनी रह सकती है और खांसी तथा बलगम के साथ खत्म हो सकती है।

आपकी सहायता के लिए कई उपचार मौजूद हैं - उदाहरण के लिए, पैरासिटामॉल।  
सलाह के लिए अपने फार्मासिस्ट से संपर्क करें।



अपने डॉक्टर से मिलें यदि:

- सर्दी 3 सप्ताह से अधिक समय तक बनी रहती है
- आप हांफने लगते हैं
- आपको सीने में दर्द होता है
- आपको सीने में दर्द की शिकायत पहले से है

## फिर मुझे एंटीबायोटिक्स कब दी जाएंगी?

आपके डॉक्टर को एंटीबायोटिक तभी लिखनी चाहिए जब आपको उनकी ज़रूरत हो - उदाहरण के लिए, यदि आपको किडनी में संक्रमण या निमोनिया हुआ हो। वे दिमागी बुखार जैसे संक्रमणों के लिए जीवन रक्षक हो सकती हैं। केवल आवश्यकता पड़ने पर ही उनका उपयोग करने एंटीबायोटिक सबसे अच्छा काम करती है, जब आपको उनकी सचमुच आवश्यकता हो।

## एंटीबायोटिक के प्रतिरोध के बारे में मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

एंटीबायोटिक का उपयोग तभी करें जब वह उपयुक्त हो। अधिकांश खांसी और सर्दी बिना किसी एंटीबायोटिक के ही ठीक हो जाती है। यदि एंटीबायोटिक लिखी जाती हैं, तो फिर हमेशा उनका कोर्स पूरा करना चाहिए - यदि आप ऐसा नहीं करते हैं, तो कुछ जीवाणु बचे रह सकते हैं और वे प्रतिरोध उत्पन्न कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं:

 [WWW.NHS.UK/ANTIBIOTICS](http://WWW.NHS.UK/ANTIBIOTICS)

## मेरे बच्चों का क्या, जिन्हें हमेशा सर्दी और खांसी होती रहती है?

बच्चों में सर्दी और खांसी होना आम बात है, विशेषकर जब वे स्कूल जाते हैं और दूसरे बच्चों से घुलते-मिलते हैं। सलाह के लिए अपने फार्मासिस्ट से संपर्क करें।

यदि लक्षण बने रहते हैं और आपको चिंता हो रही है, तो अपने डॉक्टर से मिलें, लेकिन एंटीबायोटिक लिखे जाने की अपेक्षा ना करें।

## सर्दी और खांसी का उपचार करने के लिए एंटीबायोटिक्स का उपयोग क्यों नहीं करना चाहिए?

एंटीबायोटिक्स जीवाणुओं से होने वाले संक्रमणों को ठीक करने के लिए अच्छी होती हैं। एंटीबायोटिक्स विषाणुओं से होने वाले संक्रमणों को ठीक नहीं करती हैं। सभी प्रकार की सर्दी, अधिकांश खांसी और गले की खराश का कारण विषाणु होते हैं।

