

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ


ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੁਕਾਮ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬਿਨਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵਰਤੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਡੈਪਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਲਟਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ MRSA, ਕਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਰੋਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

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

 leedsccg.comms@nhs.net

 0113 843 5470

 www.leedsccg.nhs.uk

 @nhsleeds

 /nhsleeds

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ/ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

NHS



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ!



ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੁਕਾਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੁਕਾਮ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ। ਜੁਕਾਮ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਖੰਘ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲੱਭਯ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ।
ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਉ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ ਜੇਕਰ:

- ਜੁਕਾਮ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲਿਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਡਨੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੋਣ 'ਤੇ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਉਚਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੀ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੀ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਚ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਾਗ ਇਨ ਕਰੋ:



WWW.NHS.UK/ANTIBIOTICS



ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ। **ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਉ।**

ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ, ਪਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਖੰਘ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੁਕਾਮ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

