



سرماخوردگی (بیماری عفونی گریپ) در بزرگسالان و کودکان

عطسه، سرفه، گلودرد، زکام، تب خفیف، درد مفاصل و سردرد نشانه‌های معمول سرماخوردگی هستند. سرماخوردگی که به آن بیماری عفونی گریپ نیز گفته می‌شود، اغلب با گریپ اشتباه گرفته می‌شود. البته سرماخوردگی به آهستگی ظاهر می‌شود - برخلاف گریپ که علائم آن به صورت ناگهانی و با تب شدید بروز می‌یابند.

سرماخوردگی معمولاً بی‌خطر است و پس از حدود یک هفته خود به خود برطرف می‌شود. البته ممکن است برخی مشکلات (به طور مثال سرفه) به مدت بیشتری نیز تداوم داشته باشد. در هر صورت ممکن است پیش بیاید که شما یا فرزندتان چند بار در سال به سرماخوردگی مبتلا شوید.

در مورد سرماخوردگی شما شخصاً چه کار می‌توانید بکنید؟

- استراحت کنید و سعی کنید زیاد بخوابید.
- خود را گرم نگه دارید.
- مایعات به حد کافی مصرف کنید.
- برای تسکین گلودرد با آب نمک غرغره کنید.
- در صورتی که گرفتگی بینی دارید، ممکن است داروهای ضد احتقان (به طور مثال اسپری‌های بینی) مفید باشند. البته از این داروها فقط به مدت کوتاه (حداکثر 1 هفته) استفاده کنید.
- برخی داروهای مسکن درد را تسکین دانه و تب را کاهش می‌دهند. البته این داروها را فقط در صورتی که دکتر آن‌ها را تجویز کند، مصرف کنید. مصرف داروهای مسکن در سرماخوردگی‌ها اغلب ضروری نیست.
- آنتی‌بیوتیک‌ها در سرماخوردگی‌ها معمولاً موثر نیستند. دلیل: سرماخوردگی‌ها اغلب در اثر ویروس ایجاد می‌شوند. اما آنتی‌بیوتیک‌ها فقط در مقابله با بیماری‌های ناشی از باکتری‌ها موثر هستند. آنتی‌بیوتیک‌ها را فقط با دستور پزشک مصرف کنید.

چه زمانی باید مشاوره پزشکی درخواست شود؟

در موارد زیر به پزشک خانواده مراجعه کنید:

- علائم سرماخوردگی پس از سه هفته بهبود نمی‌یابند یا حتی بدتر می‌شوند.
- دچار مشکلات بسیار شدید (به طور مثال تب بالا) هستید.
- احساس گرمای زیاد می‌کنید، اما همزمان سردتان است.
- فرزند شما هنوز به سن یک سال تمام نرسیده است و علائم سرماخوردگی دارد.
- در فواصل منظم مدام به سرماخوردگی مبتلا می‌شوید.
- به سختی نفس می‌کشید.
- در ناحیه قفسه سینه درد دارید.
- به یک بیماری مزمن مجاری تنفسی مبتلا هستید.

از سرایت بیماری‌ها جلوگیری کنید!

- دست‌ها را به طور مرتب و کامل بشویید
- در آرنج خم شده سرفه یا عطسه کنید و نه در دست‌ها

GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?



مطب پزشک خانواده شما در حال حاضر تعطیل شده است؟

معمولاً در صورتی که در روز بعدی فعالیت مطب تماس بگیرید، کفایت می‌کند.

مردد هستید؟ پس با شماره 1450،

مشاوره بهداشت تلفنی تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر را در www.wobinichrichtig.at می‌یابید.