



# वायरस एक्शन प्लान (वयस्क)

रोगी का नाम Patient name

आपको कान, नाक, गले, साइनस और / या छाती का इंफेक्शन (संक्रमण) है, जो संभवतः वायरस के कारण हुआ है।  
आप इसके कारण 10 दिनों तक बीमार रह सकते हैं। खाँसी 4 सप्ताह तक जारी रह सकती है।

**एंटीबायोटिक्स वायरस पर काम नहीं करते हैं, और आपको तेजी से बेहतर महसूस नहीं कराएंगे।**

एंटीबायोटिक्स लेने से साइड इफेक्ट (दुष्प्रभाव) हो सकते हैं जो आपको और ज्यादा अस्वस्थ महसूस कराते हैं। जरूरत न होने पर एंटीबायोटिक्स लेने से भविष्य में उनकी प्रभावी रूप से काम करने की क्षमता खत्म हो सकती है।

## अपने लक्षणों का इलाज करना Treating your symptoms

वायरस होने पर आपको ज्यादा आराम और नींद की आवश्यकता होती है। सख्त व्यायाम न करें। पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीएं, पानी सबसे अच्छा है।

दवा लेते समय हमेशा डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट के आदेश या सलाह का पालन करें।

आपके लक्षण YOUR SYMPTOMS	उपचार (उपयुक्त विकल्पों पर निशान लगाया गया) TREATMENT (suitable options ticked)
बुखार Fever	बुखार के लिए, अपने चेहरे, हाथों और गर्दन को धोने के लिए एक ठंडे कपड़े का उपयोग करें। हल्के कपड़े पहनें, और कम कंबलों का उपयोग करें
मसल्स पेन, कान में दर्द, साइनस और चेहरे के दर्द समेत वेदना और पीड़ा। गले में खराश या गला खराब होना Aches and pains Sore throat	Paracetamol (पैरासिटामोल) Ibuprofen (आइबुप्रोफेन) आप इन दवाओं में से किसी एक का उपयोग कर सकते हैं, या एक ही समय में पैरासिटामोल और आइबुप्रोफेन दोनों का उपयोग कर सकते हैं।
गले में तकलीफ या सूखापन। खाँसी Sore or dry throat. Cough	पैरासिटामोल और आइबुप्रोफेन के साथ-साथ, आप निम्न की कोशिश कर सकते हैं: As well as paracetamol and ibuprofen, you could try: गले के गरारे या गले का स्प्रे Throat gargle or throat spray चूसने की गोलियां Lozenges दिन में कई बार 30 सैकेंड के लिए नमक वाले पानी के गरारे करें (एक कप पानी में आधा चम्मच नमक मिलाएं) A salt-water gargle for 30 seconds बर्फ के टुकड़ों को चूसना Sucking on ice cubes गर्म शहद और नींबू का पेय पीएं Drinking warm honey and lemon drinks
बंद या बहती नाक Blocked or runny nose	सेलाइन नेजल स्प्रे या ड्रॉप्स (खारा नाक का स्प्रे या बूँदें) Saline nasal spray or drops सर्दी-खाँसी की गोली, नाक का स्प्रे या बूँदें Decongestant tablet, liquid, nasal spray or drops वाष्प रब जैसे कि विक्स (अपनी छाती या पीठ पर मलें, इसे अपने चेहरे पर न लगाएं) Vapour rub such as Vicks
अन्य Other	पारंपरिक चिकित्सक या वैद्य Traditional system of healing

## फॉलो अप (आगे की कार्रवाई करना) Follow up

अपने स्वास्थ्य प्रदाता (Call your health provider) \_\_\_\_\_ को (on) \_\_\_\_\_ पर या हेल्थलाइन को 0800 611 116 नंबर पर फोन करें यदि: (or Healthline on 0800 611 116 if:)

- आपके लक्षणों में (Your symptoms are not improved in) \_\_\_\_\_ दिनों/घंटों में सुधार नहीं होता है (days/hours)
- नए लक्षण दिखाई देते हैं
- आपको अन्य चिंताएं हैं
- मधुमेह, अस्थमा, या COPD (सीओपीडी) जैसी आधारभूत चिकित्सा स्थिति बदतर हो जाती है

कृपया \_\_\_\_\_ दिनों/सप्ताहों में (days/weeks) एक फॉलो-अप अपॉइंटमेंट बुक करें (Book a follow-up)



### तत्काल सलाह

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण हैं, तो अपने स्वास्थ्य प्रदाता, या एम्बुलेंस को तत्काल फोन करें (111 डायल करें):

- सांस लेने या बात करने में मुश्किल या दर्द होना
- होंठ या जीभ नीले पड़ जाना
- खाँसी से खून निकलना
- भ्रम होना या जागने में मुश्किल होना
- सीने में दर्द
- गंभीर कंपन, ठंड लगना
- चिपचिपी त्वचा
- बहुत तेज बुखार (40 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा)
- गंभीर सिरदर्द या गर्दन में दर्द, रोशनी से आपकी आंखों में दर्द होना
- बैंगनी या लाल धब्बे या खरोंच के साथ दाने
- पेशाब नहीं आना, या गहरे रंग का पेशाब आना
- बेहोशी महसूस करना या मूर्छित होना

## आप Healthify वेबसाइट पर अन्य जानकारी प्राप्त कर सकते हैं You can find other information on the Healthify website

[healthify.nz](https://healthify.nz) पर जाएं और खोजें:

- खाँसी
- गला खराब होना या गले में तकलीफ
- COVID-19 (कोविड-19)
- इन्फ्लूएंज़ा

या अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट से अपने लिए जानकारी को प्रिंट करने के लिए कहें।

Or ask your doctor, nurse or pharmacist to print the information for you.

या हेल्थलाइन को 0800 611 116 नंबर पर फोन करें।



## संक्रमण के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए आप क्या कर सकते हैं

- काम या स्कूल से घर पर रहें।
- अपने हाथों को अक्सर धोएं, खासकर अपनी नाक साफ करने के बाद।
- छींकते या खाँसते समय अपने मुँह को कवर करें।
- यदि आप ऐसा कर सकते हैं, तो बाहर निकलते समय मास्क पहनें।