

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤੈਰਾਕੀ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋਗੇ?



ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ!

ਖੰਘ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ?

ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੰਘਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ?

ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ!



ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਜੇਕਰ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ
ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੋ
ਘਰ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ, 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ A&E (ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ) 'ਤੇ
ਜਾਓ।