TARGET
Keep Antibiotics Working

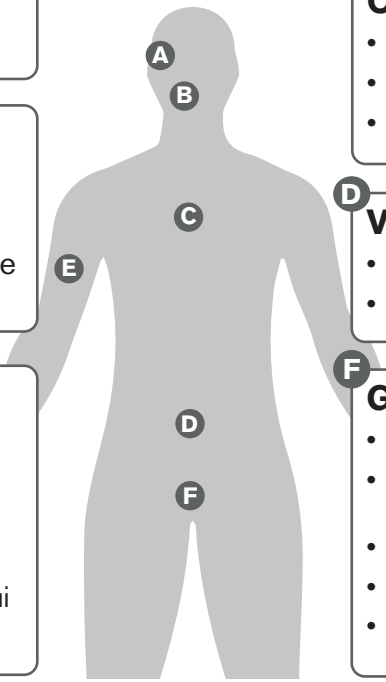
Comment puis-je prendre en charge les infections courantes ?

Un dépliant pour les adultes âgés de 16 ans et plus

1. Quels sont les symptômes d'une infection courante ?

A Yeux
- Yeux qui collent

B Oreilles, nez et gorge
- Douleur ou inconfort
- Nez qui coule
- Amygdales gonflées



C Poitrine
- Toux
- Essoufflement
- Mucus vert ou jaune

D Ventre
- Vomissements
- Diarrhée

E Peau
- Cloques infectées
- Rougeur ou gonflement autour d'une plaie
- Pied d'athlète (éruption cutanée qui démange entre les orteils)

F Génital et urinaire
- Douleur quand vous urinez
- Besoin d'uriner plus fréquemment la nuit
- Urine trouble
- Écoulement
- Douleur dans le bas-ventre

2. Et si je pense souffrir du coronavirus (Covid-19) ?

Les symptômes courants de la Covid-19 à surveiller sont :

- la perte ou la modification de votre sens de l'odorat ou du goût
- une forte fièvre, et
- une nouvelle toux continue.

Pour obtenir plus de conseils sur la Covid-19, consultez le site **www.gov.uk/coronavirus** ou appelez votre ligne d'assistance médicale régionale (voir au dos du dépliant).

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies.
Version: 1.0. Published: Nov 2020. Review date: Nov 2023.

3. Comment puis-je traiter une infection courante ?

Reposez-vous jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Prenez des anti-douleurs si nécessaire (assurez-vous de suivre les instructions).

Buvez abondamment (6 à 8 verres, soit 2 litres) afin de régulièrement évacuer une urine pâle.

Pour lutter contre la **toux**, essayez le miel et les médicaments contre la toux. Pour lutter contre les **maux de gorge**, essayez les pastilles médicamenteuses et les anti-douleurs.

Apaisez les **infections oculaires** avec un gant de toilette propre, chaud ou froid et humide.

Pour soulager une **infection de l'oreille externe**, appliquez une chaleur locale (comme un gant de toilette chaud par exemple).

4. Combien de temps mon infection pourrait-elle durer ?

Toux	Mal de gorge ou d'oreille	Rhume courant	Gastro-entérite (vomissements en hiver)	Infection des sinus
21 jours	7 à 8 jours	14 jours	2 à 3 jours	14 à 21 jours

Contactez votre médecin généraliste si vos symptômes s'aggravent ou si vous ne vous sentez pas mieux dans les délais indiqués ci-dessus.

Consultez le site **www.nhs.uk** pour obtenir des **conseils sur la manière de vous soigner** en cas d'infections courantes.

5. Sera-t-il nécessaire que je prenne des antibiotiques pour guérir de mon infection ?

- Votre **corps est normalement capable de se défendre** contre les infections courantes.
- En règle générale, il n'est pas nécessaire que vous preniez des antibiotiques, sauf si les symptômes d'une infection **bactérienne** (comme par exemple, une infection urinaire) sont graves. Un professionnel de santé peut vous conseiller à ce sujet.
- Prendre des antibiotiques lorsque ce n'est pas nécessaire vous met en danger, vous et votre famille.
- Suivez les **conseils des professionnels de santé sur les antibiotiques.**

Pour en savoir plus sur les antibiotiques, rendez-vous sur **www.antibioticguardian.com**

6. Comment puis-je empêcher la propagation de mon infection ?

Si vous avez besoin de tousser ou d'éternuer :

Recueillez-le dans un mouchoir jetable (ou l'intérieur de votre coude)

Jetez-le à la poubelle en éliminant les mouchoirs usagés

Tuez-le en vous lavant les mains

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou du gel hydroalcoolique pendant au moins 20 secondes :

- avant de préparer et de consommer des aliments
- après avoir été aux toilettes
- après avoir touché des animaux
- avant et après être sorti

Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.

Dans la mesure du possible, **gardez vos distances avec les autres** (2 mètres ou 6 pieds), en particulier avec les personnes vulnérables de votre foyer.

Ne partagez pas les objets qui entrent en contact avec votre bouche, tels que les ustensiles de cuisine et les brosses à dents.

Assurez-vous que vous et votre famille **êtes à jour dans vos vaccinations. Faites-vous toujours vacciner en hiver** (contre la grippe, par exemple) si vous êtes éligible.

Rendez-vous dans ou appelez une **pharmacie pour obtenir des conseils supplémentaires** sur les infections courantes

7. Quels sont les symptômes d'une maladie grave auxquels je dois faire attention ?

Maux de tête et vomissements sévères

Fièvre ou frissons continus (température supérieure à 38 °C ou inférieure à 36 °C)

Difficultés pour **avaler**

Apparition d'une décoloration bleutée autour de la bouche

Présence de **sang** quand vous toussez

Respiration plus rapide ou plus lente que d'habitude

Douleurs rénales dans le dos, juste sous les côtes

Douleur ou sensation d'oppression au niveau de la poitrine

Accélération ou ralentissement du pouls **récent**

Présence visible de **sang** dans vos urines

Douleur intense lorsque vous urinez ou besoin d'uriner plus fréquemment la nuit

Urines troubles qui ne s'améliore pas en 1 à 2 jours en buvant

Si vous présentez les symptômes ci-dessus, contactez votre médecin généraliste de toute urgence ou utilisez les services suivants pour votre région.

NHS England	NHS Direct Wales	NHS Scotland	Northern Ireland
CALL 111	NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru	NHS 24 CALL 111	HSC Public Health Agency — Project supported by the PHA
Quand il n'est pas nécessaire d'appeler le 999,			contactez le cabinet de votre médecin généraliste
www.111.nhs.uk	www.111.wales.nhs.uk	www.nhs24.scot	

Ces services peuvent vous fournir un interprète astreint à la confidentialité si vous en avez besoin.

8. Que faire si je soupçonne des signes de septicémie ?

La septicémie est une réaction à une infection qui met la vie en danger. Ses signes possibles sont :

- troubles de l'élocution, confusion ou somnolence
- frissonnement extrême
- aucune émission d'urine pendant une journée complète
- essoufflement sévère
- impression de mort imminente
- taches ou décolorations sur la peau

Appelez immédiatement le 999 si vous ou d'autres personnes présentez des signes de septicémie