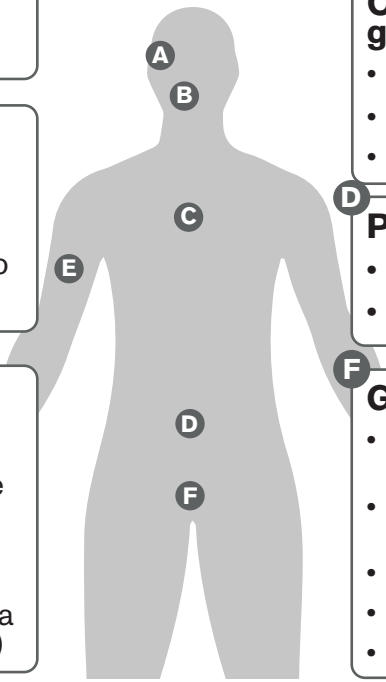
TARGET
Keep Antibiotics Working

# Come posso gestire la mia infezione comune?

## Un opuscolo per gli adulti a partire dai 16 anni di età

## 1. Quali sono i sintomi di un'infezione comune?




**A Occhi**
- Occhi appiccicosi

**B Orecchie, naso e gola**
- Dolore o irritazione
- Naso che cola
- Tonsille gonfie

**C Petto**
- Tosse
- Respiro affannoso
- Muco verde o giallo

**D Pancia**
- Vomito
- Diarrea

**E Pelle**
- Vesciche infette
- Rossore o gonfiore intorno a una ferita
- Piede d'atleta (un'eruzione cutanea pruriginosa tra le dita dei piedi)

**F Genitali e vie urinarie**
- Dolore durante la minzione
- Minzioni più frequenti del solito durante la notte
- Urina torbida
- Fuoriuscite
- Dolore al basso ventre

## 2. Cosa devo fare se penso di aver contratto il coronavirus (Covid-19)?

Sintomi comuni di Covid-19 a cui prestare attenzione:

- perdita o alterazione dell'olfatto o del gusto
- febbre alta, e
- tosse continua di nuova insorgenza.

Per ulteriori informazioni sulla Covid-19 visitare **www.gov.uk/coronavirus**, o contattare l'helpline medica regionale (vedere a tergo).

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. Come posso curare un'infezione comune?

**Riposarsi molto** fino a quando le proprie condizioni non migliorano.

**Assumere antidolorifici**, se necessario (accertarsi di seguire le istruzioni).

**Bere molti liquidi** (da 6 a 8 bicchieri, o 2 litri), in modo da espellere regolarmente urina di colore chiaro.

In caso di **tosse**, provare con del miele e dei farmaci per la tosse. In caso di **mal di gola**, provare ad assumere pastiglie medicate e antidolorifici.

Lenire le **infezioni agli occhi** con un panno umido pulito caldo o freddo.

In caso di **infezione all'orecchio esterno,** applicare del calore localmente (ad esempio, un panno caldo).

## 4. Quanto potrebbe durare la mia infezione?

| Tosse | Mal di gola o dolore alle orecchie | Raffreddore comune | Norovirus (gastroenterite invernale) | Altre infezioni |
|---|---|---|---|---|
| 21 giorni | Da 7 a 8 giorni | 14 giorni | Da 2 a 3 giorni | Da 14 a 21 giorni |

**Contattare il proprio medico di base** in caso di peggioramento dei sintomi o se non si osservano miglioramenti entro i tempi suindicati.

Visitare **www.nhs.uk** per **consigli su come trattare autonomamente** le infezioni comuni

## 5. Dovrò prendere antibiotici per curare la mia infezione?

- Il **corpo è normalmente in grado di combattere** le infezioni comuni da solo.
- In genere non è necessario assumere antibiotici, a meno che non si presentino gravi sintomi di infezione **batterica** (come un'infezione urinaria); un operatore sanitario è in grado di fornire consigli in merito.
- L'assunzione di antibiotici quando non è necessario comporta rischi sia per sé che i propri familiari.
- Seguire le **indicazioni dell'operatore sanitario in merito agli antibiotici.**

Ulteriori informazioni sugli antibiotici sono disponibili su **www.antibioticguardian.com**

## 6. Come posso bloccare la diffusione dell'infezione?

**Se si sente il bisogno di tossire o starnutire:**

**catturarlo** con un fazzoletto (o nella piega del gomito)

**cestinarlo** gettare via i fazzoletti usati

**ucciderlo** lavandosi le mani

**Lavarsi le mani** per almeno 20 secondi con acqua e sapone o igienizzante per le mani:

- prima di preparare e assumere cibo
- dopo aver usato la toilette
- dopo aver toccato animali domestici o animali
- quando si esce e si torna a casa

**Evitare** di toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani sporche. Se possibile, **tenersi a distanza da altre persone** (2 metri), soprattutto se sono presenti persone vulnerabili nel proprio nucleo familiare.

**Non condividere articoli** che entrano in contatto con la bocca, ad esempio posate e spazzolini da denti.

**Tenere** sé stessi e la propria famiglia **al passo con le vaccinazioni. Farsi somministrare sempre le vaccinazioni invernali** (ad esempio, il vaccino antinfluenzale), in caso di idoneità.

Recarsi presso o telefonare a una **farmacia per ulteriori consigli** su infezioni comuni

## 7. A quali sintomi di malattia grave devo prestare attenzione?

**Grave** mal di testa e vomito

**Febbre o brividi** costanti (temperatura superiore a 38 °C o inferiore a 36 °C)

Problemi di **deglutizione**

**I bordi della bocca diventano bluastri**

Tosse con **sangue**

**Respiro** più rapido o lento del solito

**Dolore ai reni** nella schiena appena sotto le costole

**Dolore al petto** o costrizione toracica

Nuova insorgenza di **frequenza cardiaca molto rapida o molto lenta**

**Sangue** visibile nell'urina

**Grave dolore** durante la minzione o minzione più frequente durante la notte

**Urina torbida** che non migliora dopo 1 o 2 giorni di assunzione di fluidi

**Se si presentano i sintomi suindicati, contattare con urgenza il proprio medico di base o avvalersi dei seguenti servizi regionali.**

| 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 |
| Quando è meno urgente del 999 | | | |
| www.111.nhs.uk | www.111.wales.nhs.uk | www.nhs24.scot | Contattare l'ambulatorio del proprio medico di base |

Questi servizi offrono un servizio di interprete riservato in caso di necessità.

## 8. Cosa accade in caso di sintomi sospetti di sepsi?

La sepsi è una reazione a un'infezione pericolosa per la vita. Possibili sintomi sono:

- difficoltà di parola, confusione o sonnolenza
- brividi estremi
- assenza di minzione nell'arco della giornata
- grave affanno
- sensazione di svenimento
- pelle coperta da macchie o dal colore alterato.

**Chiamare immediatamente il 999 se si soffre di sintomi di sepsi o se ne soffrono altre persone**