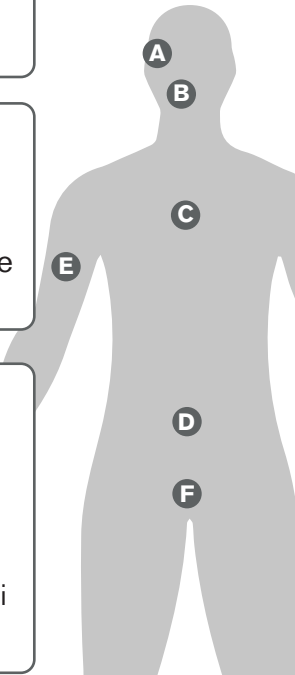


Comment puis-je prendre en charge les infections courantes ?

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).

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.

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 touché des animaux
- ✓ après avoir été aux toilettes
- ✓ 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 tousez



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'améliorent 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



Quand il n'est pas nécessaire d'appeler le 999,

www.111.nhs.uk

NHS Direct Wales



www.111.wales.nhs.uk

NHS Scotland



www.nhs24.scot

Northern Ireland



Project supported by the PHA

contactez le cabinet de votre médecin généraliste

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