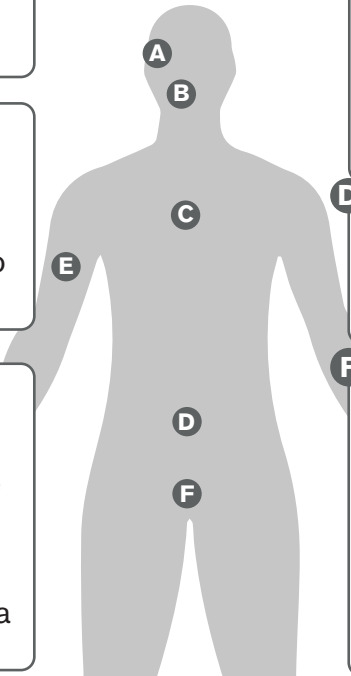


Come posso gestire la mia infezione comune?

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).

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



21 giorni

Mal di gola o dolore alle orecchie



Da 7 a 8 giorni

Raffreddore comune



14 giorni

Norovirus
(gastroenterite invernale)



Da 2 a 3 giorni

Altre infezioni



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.

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 toccato animali domestici o animali
- ✓ dopo aver usato la toilette
- ✓ 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



Quando è meno urgente del 999

www.111.nhs.uk

NHS Direct Wales

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw I'ECHYD Cymru

www.111.wales.nhs.uk

NHS Scotland



www.nhs24.scot

Northern Ireland

HSC Public Health Agency

Project supported by the PHA

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