

Comment se soigne mon infection courante ?

Un dépliant pour adultes âgés de 16 ans et plus

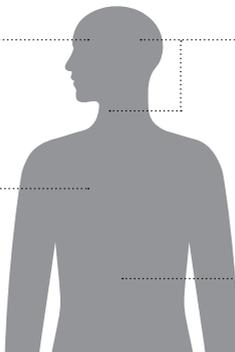
1 Quels sont les symptômes d'une infection courante ?

Yeux

- Yeux rouges
- Yeux qui collent
- Sensation de brûlure ou de sable dans les yeux

Poumons

- Toux
- Dyspnée/Essoufflement
- Expectoration de mucus vert ou jaune



Oreilles, nez et gorge

- Douleur
- Obstruction ou écoulement nasal
- Amygdales gonflées

Ventre

- Nausée
- Vomissement
- Diarrhée

2 Mon infection est-elle courante ?

Chaque année au Royaume-Uni...

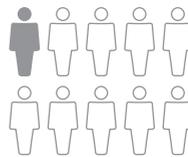
chaque adulte a 2 à 3
rhumes, en moyenne
(plus fréquent chez les enfants)



1 personne sur 5
vit une infection
intestinale



1 personne sur 10
a une sinusite



3 Comment soigner une infection courante ?



Reposez-vous bien jusqu'au rétablissement.



Au besoin, **prenez un antalgique** (assurez-vous de suivre les instructions).



Buvez suffisamment de liquide (6 à 8 tasses ou verres) pour éviter la déshydratation et veillez à uriner régulièrement.



Pour la **toux**, essayez le miel et les médicaments contre la toux. Pour les **maux de gorge**, essayez les pastilles médicamenteuses et les antalgiques.



Apaisez **les infections** oculaires en appliquant délicatement un chiffon propre, imbibé d'eau bouillie puis refroidie, autour de l'œil.



Pour une **infection de l'oreille externe**, envisagez des gouttes auriculaires en vente libre.

4 Combien de temps peut durer mon infection ?

Toux



3 à 4 semaines

Mal de gorge, ou mal aux oreilles



7 à 8 jours

Rhume



14 jours

Norovirus (gastro-entérite)



2 à 3 jours

Sinusite



3 à 4 semaines

Infection oculaire



7 à 14 jours

Contactez votre médecin généraliste (GP) si vos symptômes s'aggravent ou si vous n'allez pas mieux dans les délais sus-mentionnés.

Visitez le site www.nhs.uk pour obtenir des conseils de soins auto-administrés pour les infections courantes

5 Je vais avoir besoin d'antibiotiques pour résorber mon infection ?

- Votre corps peut normalement combattre les infections courantes par lui-même.
- Vous n'avez généralement pas besoin d'antibiotiques à moins que les symptômes d'une infection bactérienne ne soient graves – suivez les conseils de votre professionnel de la santé à ce sujet.
- Prendre des antibiotiques lorsque vous n'en avez pas besoin peut vous exposer, vous et votre famille, à des risques.
- Suivez les conseils de votre professionnel de la santé sur les antibiotiques.
- Pour de plus amples renseignements sur les antibiotiques consultez : www.antibioticguardian.com.

6 Comment puis-je empêcher mon infection de se propager ?

Si vous devez tousser ou éternuer :



Faites-le
dans un mouchoir
(ou dans la pliure
de votre coude)



Jetez
les
mouchoirs
usagés



**Débarrassez-
vous-en**
en vous lavant
les mains

Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes à l'eau et au savon ou du désinfectant pour les mains :

- Avant de manger ou de faire à manger
- Lorsque vous quittez et arrivez à la maison
- Après être passé aux toilettes
- Après avoir touché des animaux



Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche avec les mains sales. Si possible, tenez-vous à au moins 2 mètres (6 pieds) des autres personnes, en particulier des personnes vulnérables de votre foyer.



Ne partagez pas les objets qui entrent en contact avec la bouche, comme les couverts et les brosses à dents.



Soyez à jour avec les vaccinations pour vous et votre famille. Faites-vous vacciner contre les maladies saisonnières (comme la grippe) si vous y avez droit.

Contactez un pharmacien pour plus de conseils sur les infections courantes

7 Je dois être attentif.ve à quels symptômes graves de maladie ?



Maux de tête sévères et vomissements



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



Problèmes **de déglutition**



Expectoration **de sang**



Respiration plus lente ou plus rapide que de coutume, **douleur thoracique** ou oppression



Douleur rénale dans le dos, juste au-dessous des côtes



Pouls devenu très rapide ou lent



Peau très froide

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

NHS England



**NHS 111
Wales**



NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



Le cas échéant, ces services peuvent fournir un interprète tenu au secret professionnel.

8 Et si je soupçonne des signes de septicémie ?

La septicémie est une réaction potentiellement mortelle à une infection. Les signes possibles sont les suivants :

- Troubles de la parole, confusion ou somnolence
- Frissonnements extrêmes
- Absence de miction sur une journée
- Dyspnée grave
- Sensation de mort imminente
- Peau tachée ou décolorée.

Si vous soupçonnez une septicémie, composez immédiatement le 999