

Come gestire le infezioni comuni?

Opuscolo informativo per adulti dai 16 anni in su

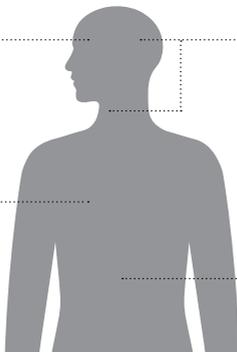
1 Quali sono i sintomi di un'infezione comune?

Occhi

- Occhi rossi
- Occhi appiccicosi
- Bruciore o sensazione di sabbia negli occhi

Torace

- Tosse
- Respiro affannoso
- Tosse con muco verde o giallo



Orecchie, naso e gola

- Dolore o indolenzimento
- Naso chiuso o che cola
- Tonsille gonfie

Intestino

- Nausea
- Vomito
- Diarrea

2 Quanto sono comuni questi tipi di infezioni?

Ogni anno nel Regno Unito...

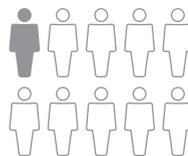
Gli adulti hanno in media da 2 a 3 raffreddori
(più comuni nei bambini)



1 persona su 5 ha un'infezione intestinale



1 persona su 10 soffre di sinusite



3 Come trattare un'infezione comune?



Riposare a sufficienza finché non ci si sente meglio.



Assumere antidolorifici se necessario (assicurarsi di seguire le istruzioni).



Bere abbastanza liquidi (da 6 a 8 tazze o bicchieri) per evitare la disidratazione e assicurarsi di urinare regolarmente.



Per la **tosse**, provare ad assumere del miele e dei farmaci antitosse. Per il **mal di gola**, provare le pastiglie medicate e gli antidolorifici.



Per lenire le **infezioni agli occhi**, è consigliabile applicare delicatamente un panno pulito imbevuto di acqua bollita e poi raffreddata intorno all'occhio.



In caso di **otite esterna**, utilizzare le gocce auricolari da banco.

4 Quanto durano di solito questi tipi di infezioni?

Tosse



Da 3 a 4 settimane

Mal di gola o mal d'orecchio



Da 7 a 8 giorni

Raffreddore comune



14 giorni

Norovirus (vomito invernale)



Da 2 a 3 giorni

Infezione sinusale



Da 3 a 4 settimane

Infezione oculare



Da 7 a 14 giorni

Contattare il proprio medico di famiglia (GP) se i sintomi peggiorano o se non migliorano entro i tempi sopra indicati.

Visitare il sito www.nhs.uk per consigli sulla cura di sé in caso di infezioni comuni.

5 È necessario assumere antibiotici per curare l'infezione?

- Il corpo è normalmente in grado di combattere autonomamente le infezioni comuni.
- Di solito non è necessario assumere antibiotici, a meno che i sintomi di un'infezione batterica non siano gravi: seguire i consigli del proprio medico in merito.
- Assumere antibiotici quando non è necessario può mettere a rischio la vostra salute e quella dei vostri cari.
- Seguire i consigli del proprio medico riguardo all'uso di antibiotici.
- Per ulteriori informazioni sugli antibiotici, visitare il sito www.antibioticguardian.com.

6 Come impedire che l'infezione si diffonda?

Se si ha bisogno di tossire o starnutire:



Starnutire
in un fazzoletto
(o nella parte
interna del gomito)



Gettare via
subito i fazzoletti
usati



Lavare
le mani
subito dopo

Lavarsi le mani per almeno 20 secondi con acqua e sapone o con un disinfettante per le mani:

- prima di preparare e consumare del cibo
- dopo aver toccato animali domestici o altri animali
- dopo aver usato il bagno
- quando si esce e si torna a casa



Evitare di toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani sporche. Se possibile, mantenere una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone, in particolare da chi è vulnerabile e vive nella stessa abitazione.



Non condividere oggetti che entrano in contatto con la bocca, come posate e spazzolini da denti.



È importante mantenere aggiornate le vaccinazioni di tutta la famiglia. Se si è idonei, è consigliabile effettuare ogni anno i vaccini stagionali, come quello antinfluenzale.

Recarsi presso una farmacia o contattarla telefonicamente per ricevere ulteriori indicazioni sulle infezioni comuni

7 Quali sintomi gravi è necessario tenere sotto controllo?



Forte **mal di testa**
e **vomito**



Febbre o brividi persistenti
(temperatura corporea superiore
a 38 °C o inferiore a 36 °C)



Problemi di **deglutizione**



Tosse con **sangue**



Respirazione più veloce o
più lenta del solito, **dolore** o
senso di oppressione al petto



Dolori renali alla schiena,
appena sotto le costole



Insorgenza di un **polso**
molto rapido o lento



Pelle molto fredda

Se si presentano i sintomi sopra indicati, contattare immediatamente il medico di famiglia o rivolgersi ai seguenti servizi della propria zona.

NHS England



**NHS 111
Wales**



NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



Questi servizi possono fornire un interprete in via confidenziale, se necessario.

8 Cosa fare se si sospettano segni di sepsi?

La sepsi è una reazione potenzialmente letale a un'infezione.

I possibili sintomi sono:

- difficoltà nella comunicazione verbale, stato confusionale o sonnolenza
- brividi intensi
- assenza di minzione per tutto il giorno
- grave dispnea (fame d'aria)
- sentirsi come se si stesse per morire
- pelle a chiazze o scolorita.

Se si sospetta una sepsi, chiamare immediatamente il 999