



# INFECTION DES VOIES RESPIRATOIRES

Un guide pas-à-pas pour gérer  
votre infection



## LES ÉTAPES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME

1. Comment vous aider à améliorer votre état
2. Vérifiez combien de temps vos symptômes durent
3. Assurez-vous que vous ne présentez pas de symptômes graves
4. Où obtenir de l'aide

Si vous pensez que vous pourriez être atteint(e) de la COVID-19, veuillez consulter la section coronavirus des sites GOV.UK et du NHS pour prendre connaissance des directives et informations les plus récentes.

# 1. COMMENT VOUS AIDER À AMÉLIORER VOTRE ÉTAT

Quelle que soit la nature de votre infection, vous pouvez prendre les mesures suivantes pour vous aider.



Prenez du paracétamol pour réduire la fièvre ; respectez toujours les instructions.



Demandez conseil à votre pharmacien pour réduire vos symptômes.



Reposez-vous beaucoup jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux



Buvez assez pour éviter d'avoir soif.



Utilisez des mouchoirs en papier quand vous éternuez pour empêcher la propagation des infections.



Lavez-vous les mains pour empêcher la propagation des infections

Pour en savoir plus, visitez le site Web du NHS : [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

La plupart des infections communes se soignent sans antibiotiques. Découvrez comment mieux utiliser les antibiotiques en consultant : [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com)

## 2. VÉRIFIEZ COMBIEN DE TEMPS VOS SYMPTÔMES DURENT.



### Maux d'oreilles

La plupart disparaissent en 8 jours

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



### Maux de gorge

La plupart disparaissent en 7 à 8 jours

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



### Rhumes

La plupart disparaissent en 14 jours

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



### Toux

La plupart disparaissent en 21 jours

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Si votre état ne commence pas à s'améliorer dans les temps indiqués ci-dessus, demandez conseil au cabinet de votre médecin généraliste.

Si votre état empire nettement, téléphonez à **NHS 111**, **NHS Direct Wales** ou **NHS 24** (voir étape 4).

### 3. IDENTIFIEZ LES SYMPTÔMES GRAVES

Si vous souffrez d'une infection et développez l'un des symptômes suivants, vous devez consulter **un médecin en urgence**. **Téléphonez au cabinet de votre médecin généraliste** ou appelez **NHS 111**, **NHS Direct Wales** ou **NHS 24**.



**Mal de tête sévère**



**Peau très froide**



**Difficulté pour respirer**



**Sensation de confusion**



**Douleur à la poitrine**



**Difficulté pour avaler**



**Tousser du sang**



**Nette aggravation de votre état**

### 4. OÙ OBTENIR DE L'AIDE

NHS ENGLAND



when it's less  
urgent than 999

NHS DIRECT WALES

**NHS Direct Wales**  
**0845 46 47**  
**Galw Iechyd Cymru**

NHS SCOTLAND



IRLANDE DU NORD  
Contactez le cabinet de  
votre médecin généraliste



Project supported by the PHA

En cas **D'URGENCE**, appelez immédiatement le 999.