

Infections des voies respiratoires (RTI)

Un guide étape par étape sur la prise en charge de votre infection

Définition d'une infection des voies respiratoires

Une infection des voies respiratoires se produit dans les voies respiratoires supérieures ou inférieures, avec des symptômes. Une infection respiratoire est généralement due à un virus, mais peut parfois être due à une bactérie.

Quels sont les symptômes d'une infection respiratoire ?

Cavités nasales

- Obstruction ou écoulement nasal

Sinus

- Douleur
- Tuméfaction

Poumons

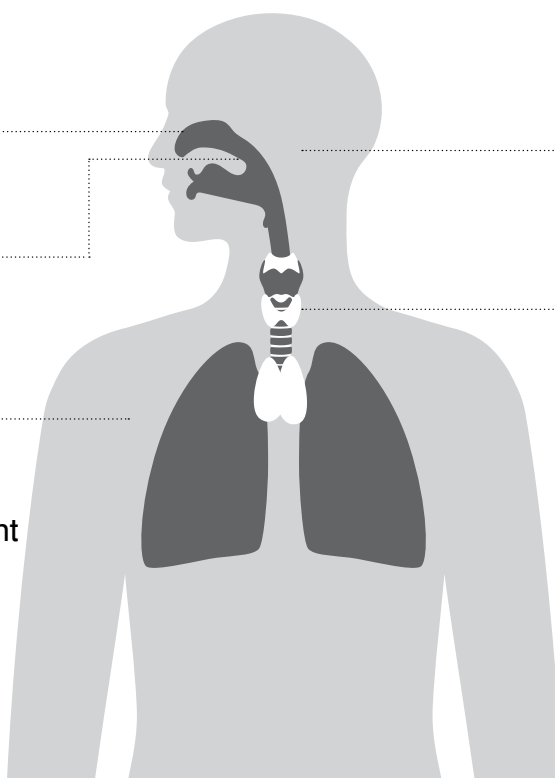
- Toux
- Dyspnée/Essoufflement
- Expectorer du mucus

Oreilles

- Mal d'oreille

Gorge

- Mal de gorge
- Amygdales gonflées



1

Aidez-vous à vous rétablir

Quelle que soit votre infection, les conseils suivants aident.



Prenez du paracétamol pour réduire la douleur. Suivez toujours les instructions figurant sur le paquet.



Demandez conseil à votre pharmacien pour apaiser vos symptômes.



Reposez-vous bien jusqu'à ce que vous sentiez mieux.



Buvez suffisamment de liquides pour éviter d'avoir soif.



Utilisez des mouchoirs lorsque vous éternuez pour aider à arrêter la propagation des infections.



Lavez-vous les mains régulièrement et après avoir utilisé des mouchoirs.

Pour de plus amples renseignements, visitez le site Web du NHS à l'adresse www.nhs.uk. La plupart des infections courantes s'améliorent sans antibiotiques. Découvrez comment mieux utiliser les antibiotiques sur www.antibioticguardian.com.

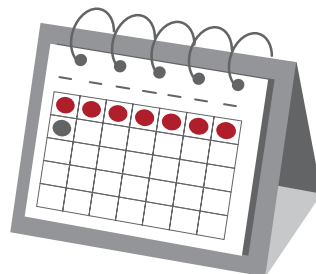
2

Gardez l'œil sur la durée de vos symptômes



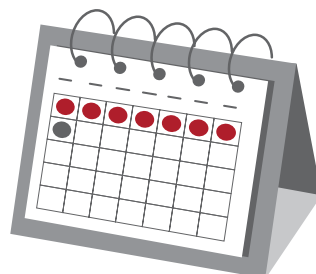
Mal d'oreille

La plupart s'améliorent dans les **7 à 8 jours**



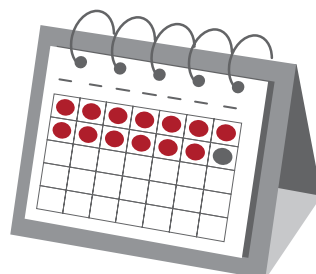
Mal de gorge

La plupart s'améliorent dans les **7 à 8 jours**



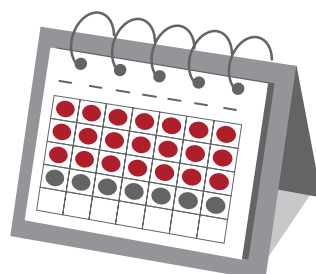
Rhume

La plupart s'améliorent dans les **14 jours**



Toux

La plupart s'améliorent en **3 à 4 semaines**



Si vous ne commencez pas à vous sentir un peu mieux dans les temps indiqués ci-dessus, faites appel à un pharmacien ou contactez votre médecin généraliste. Si vous allez beaucoup plus mal, téléphonez au **NHS 111** ou au **NHS 24** (voir étape 4).

3

Attention aux symptômes graves

Si vous avez une infection et développez l'un des symptômes suivants, **consultez un médecin de toute urgence**. Appelez votre **cabinet médical** ou contactez le **NHS 111** ou **NHS 24**.



Maux de tête sévères



Peau très froide



Difficulté respiratoire



Confusion



Douleur thoracique



Problèmes de déglutition



Expectorer du sang



Se sentir bien plus mal

4

Où obtenir de l'aide

NHS England



**NHS 111
Wales**



NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



En cas d'**urgence**, composez immédiatement le 999