

Nom du patient

Votre médecin ou votre infirmière préconise des soins auto-administrés

Votre pathologie	Durée habituelle	Comment mieux prendre soin de vous lorsque vous présentez ou présenterez ces symptômes	À quel moment vous devez consulter : contacter votre médecin traitant ou contacter NHS 111 (Angleterre), NHS 24 (Écosse, composer le 111) ou NHS Direct (pays de Galles, composer le 0845 4647)
<input type="checkbox"/> Otite moyenne	4 jours	<ul style="list-style-type: none"> • Bien se reposer. 	<p>Les points 1. à 8. dénotent des signes possibles de maladies graves et devraient faire l'objet d'une consultation urgente.</p> <p>Appelez pour demander conseil si vous avez des doutes sur la gravité des symptômes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si de forts maux de tête apparaissent et que vous vomissez. 2. Si votre peau est très froide ou d'une couleur anormale ou si des rougeurs inhabituelles apparaissent. 3. Si vous vous sentez désorienté, si votre diction devient inintelligible ou si vous êtes très somnolent. 4. Si vous avez des difficultés pour respirer. Par exemple si vous avez : <ul style="list-style-type: none"> ○ une respiration rapide ; ○ une couleur bleue autour des lèvres et sur la peau située sous la bouche ; ○ une aspiration vers l'intérieur du corps de la peau située entre les côtes ou au-dessus des côtes lors de chaque respiration. 5. Si une douleur à la poitrine apparaît. 6. Si vous avez des difficultés à avaler ou si vous salivez. 7. Si vous toussiez du sang. 8. Si votre état empire nettement. <p>Signes moins graves qui peuvent généralement attendre jusqu'au prochain rendez-vous disponible auprès de votre médecin traitant :</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Si votre état ne s'améliore pas à l'issue de la période indiquée dans la colonne « Durée habituelle ». 10. Chez les enfants souffrant d'une otite moyenne : si du liquide s'épanche de leurs oreilles ou s'ils souffrent d'une soudaine surdité. 11. Autre
<input type="checkbox"/> Mal de gorge	7 jours	<ul style="list-style-type: none"> • Demander à votre pharmacien quels médicaments permettent de soulager les symptômes ou la douleur (ou les deux). 	
<input type="checkbox"/> Rhume courant	10 jours	<ul style="list-style-type: none"> • La présence de fièvre signifie que votre corps lutte contre l'infection et votre état s'améliore généralement tout seul dans la majorité des cas. Vous pouvez avoir recours au paracétamol (ou à l'ibuprofène) si la fièvre vous indispose ou indispose votre enfant. 	
<input type="checkbox"/> Sinusite	18 jours	<ul style="list-style-type: none"> • Autres moyens mentionnés par le médecin traitant ou l'infirmière : 	
<input type="checkbox"/> Toux ou bronchite	21 jours		
<input type="checkbox"/> Autres pathologies : jours	



- Les rhumes, la plupart des toux, les sinusites, les otites, les maux de gorge et les autres pathologies se soignent souvent sans antibiotiques car votre corps peut généralement lutter tout seul contre ces pathologies.
- Plus nous utilisons d'antibiotiques, plus il existe de probabilités que les bactéries deviennent résistantes à ces antibiotiques et qu'ils ne fassent plus effet.
- Les antibiotiques peuvent entraîner des effets secondaires tels que des rougeurs, du muguet buccal, des maux d'estomac, des diarrhées, des réactions au soleil, d'autres symptômes ou des vomissements si vous consommez aussi de l'alcool avec du métronidazole.

Ne partagez jamais vos antibiotiques et rapportez toujours les antibiotiques non consommés dans une pharmacie qui se chargera de les recycler en toute sécurité.

Brochure conçue en collaboration avec ces organismes

