



Je suis malade, et maintenant?

Que faire en cas d'infection respiratoire?

Les infections courantes peuvent mettre un certain temps à guérir complètement. En général, vous n'avez pas besoin d'antibiotiques pour cela.

En moyenne, combien de temps durent les infections?

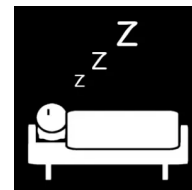
- Otite - 8 jours
- Pharyngite - 7-8 jours
- Rhume - 10 jours
- Sinusite - 14-21 jours
- Toux/Bronchite - 21 jours



Plus vous prenez d'antibiotiques, plus les bactéries risquent d'y devenir insensibles (résistantes). Les antibiotiques ont également des effets secondaires, tels que: éruptions cutanées, douleurs abdominales, diarrhées, infections fongiques, ... Cela est dû au fait qu'ils détruisent également les bonnes bactéries présentes dans et sur le corps.

Que pouvez- vous faire?

- Bien se reposer
- Boire beaucoup d'eau
- Se laver les mains régulièrement/utiliser du gel alcoolisé
- Prendre des analgésiques (par exemple du paracétamol) en cas de douleur et de fièvre



Quand consulter un médecin généraliste?

Bébés et enfants:

- Les bébés de moins de 3 mois avec une fièvre $>38^{\circ}$ doivent se rendre aux urgences
- Les bébés entre 3 et 6 mois avec une fièvre $>38,5^{\circ}$ peuvent consulter le médecin généraliste
- Les enfants (préférable chez le médecin généraliste):
 - Si la fièvre/les maux d'oreille ne s'améliorent pas avec des analgésiques après 2-3 jours
 - Lorsque du liquide sort de l'oreille
 - Si les troubles de l'audition ne se rétablissent pas après 2 semaines

Tous:

- Si les symptômes durent plus longtemps que la normale
- Les maux de tête sévères/malaise général
- Peau froide/moite
- Éruption cutanée ou couleur de peau étrange
- Confusion, somnolence, difficultés d'élocution
- Raideur de cou
- Difficulté à respirer
- Lèvres bleues
- Douleur thoracique
- Problèmes de déglutition/baver
- Toux avec crachat de sang
- Frissons/convulsions
- Aggravation des symptômes ou l'apparition de nouveaux symptômes

Si vous présentez des symptômes légers, vous pouvez généralement attendre un certain temps avant de consulter votre médecin.

