



Dr Ali Beddouche

Urologie · Andrologie · Sexologie

INFOGRAPHIE 03 · FR

Infections urinaires : les bons réflexes

Prévenir, reconnaître, consulter.

01 Boire et uriner régulièrement

Adaptez l'eau à votre santé. Évitez de retenir longtemps les urines.

02 Une hygiène douce

Gardez la zone intime propre et sèche. Après les selles, essuyez de l'avant vers l'arrière.

03 Repérer les symptômes

Brûlures, envies fréquentes ou douleurs méritent un avis. Une odeur seule ne prouve pas une infection.

04 Bien utiliser les antibiotiques

N'utilisez ni restes ni prescription d'un proche. Suivez votre prescription et consultez si l'état s'aggrave.

Fièvre, douleur du dos, grossesse, symptômes chez un homme ou un enfant : avis médical rapide.

Confusion ou somnolence inhabituelle : urgences. Les produits à base de canneberge ne traitent pas une infection installée.



عدوى المسالك البولية: التصرفات الصحيحة

الوقاية والتعرف على الأعراض والاستشارة.

01 الشرب والتبول بانتظام

كيفوا الماء حسب صحتكم ولا تحبسوا البول طويلاً.

02 نظافة لطيفة

حافظوا على نظافة المنطقة وجفافها. بعد التبرز يكون المسح من الأمام إلى الخلف.

03 التعرف على الأعراض

الحرقة وكثرة التبول والألم تستدعي استشارة. الرائحة وحدها لا تثبت وجود عدوى.

04 استعمال المضادات بشكل صحيح

لا تستعملوا بقايا دواء أو وصفة شخص آخر. اتبعوا الوصفة واستشيروا إذا ساءت الحالة.

الحمى أو ألم الظهر أو الحمل أو الأعراض لدى رجل أو طفل: استشارة طبية سريعة.

التشوش أو النعاس غير المعتاد: المستعجلات. التوت البري لا يعالج عدوى قائمة.