

À PROPOS DES MALADIES RESPIRATOIRES

SYMPTÔMES



Fièvre



Toux



Mal de gorge



Écoulement nasal



Essoufflement



Douleurs musculaires



Fatigue



Vomissements ou diarrhée



Douleurs abdominales

QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES



Restez chez vous jusqu'à la tombée de la fièvre (sans recours à un médicament contre la fièvre) **ET** l'amélioration des symptômes depuis 24 heures (48 heures pour les vomissements ou la diarrhée).



Évitez toute activité non essentielle sans masque pendant les 10 jours suivant l'apparition des symptômes. Si vous ne pouvez pas rester chez vous, portez un masque bien ajusté.



Surtout, **ÉVITEZ** d'aller voir des personnes présentant un risque élevé d'avoir des complications, comme les personnes hospitalisées ou celles vivant dans un foyer de soins de longue durée ou une maison de retraite.

LIMITEZ LA TRANSMISSION



Lavez-vous les mains régulièrement et évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche sans vous être lavé les mains.



Couvrez-vous la bouche et le nez quand vous toussiez ou éternuez.



Maintenez vos vaccins à jour : faites-vous vacciner contre la grippe chaque année et prenez les doses de rappel contre la COVID-19 si vous y êtes admissibles.



Désinfectez les surfaces que vous touchez régulièrement chez vous et au travail.

Portez un masque :

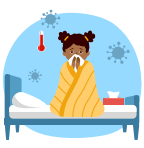
- pour vous protéger des maladies respiratoires virales;
- pour protéger les personnes à risque de maladie respiratoire sévère;
- pendant votre convalescence.



TYPES



La **COVID-19** peut causer des symptômes légers semblables à ceux du rhume, mais peut aussi se transformer en infection pulmonaire grave. Il existe des traitements antiviraux pour les personnes à risque de développer des formes graves ou des complications graves.



L'**influenza (grippe)** court surtout l'automne et l'hiver. Les enfants en bas âge (moins de cinq ans) et les personnes âgées sont plus à risque de développer des formes graves ou des complications graves.



Le **virus respiratoire syncytial (VRS)** infecte les poumons et les voies respiratoires. Les nourrissons, les enfants en bas âge et les personnes âgées sont plus susceptibles de développer des formes graves.



La **toux et le rhume (virus du rhume)**, qui sont plus fréquents à l'automne et en hiver, sont dus à différents virus s'attaquant au nez et à la gorge. Chez la plupart des gens, les symptômes sont légers et se résorbent tout seuls.



Les personnes suivantes sont à **risque élevé** de développer des formes graves ou des complications graves de la COVID-19 et de la grippe :

- Les personnes de 60 ans et plus, les personnes enceintes et les personnes immunodéprimées ou ayant des troubles de santé chroniques;
- Les enfants en bas âge (moins de cinq ans) – complications de la grippe.

TRAITEMENT



La plupart des maladies respiratoires peuvent être traitées à la maison. Pour en savoir plus : [SantePubliqueOttawa.ca/VirusResp](https://santepubliqueottawa.ca/VirusResp)



Il existe un traitement pour la COVID-19; il doit cependant être pris dans les premiers jours des symptômes. Pour en savoir plus : [SantePubliqueOttawa.ca/TraitementCOVID](https://santepubliqueottawa.ca/TraitementCOVID) et [Ontario.ca/TraitementAntiviral](https://ontario.ca/TraitementAntiviral).

QUAND ALLER À L'URGENCE

Si vous ou votre enfant n'allez vraiment pas bien (grande difficulté à respirer, douleur thoracique, évanouissement, difficulté à se lever, confusion ou importante aggravation des symptômes de maladie chronique), rendez-vous à l'urgence ou appelez le 9-1-1.

PLUS D'INFO



SantePubliqueOttawa.ca/VirusResp



Si vous avez des questions, appelez votre fournisseur de soins primaires ou ConnexionSanté Ontario, au 8-1-1.