

MALADIES RESPIRATOIRES INFECTIEUSES

(telles la grippe ou la COVID-19)

Aide à la décision

Pour protéger votre santé et celle des autres

Les maladies respiratoires infectieuses se transmettent très facilement.

Elles peuvent circuler toute l'année, mais plus particulièrement de la fin de l'automne au début du printemps.

Les symptômes et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé.

Les principaux symptômes sont les suivants :

- fièvre (pour les enfants, consultez Quebec.ca/GrippeRhumeGastro);
- toux (nouvelle ou aggravée);
- mal de gorge;
- congestion nasale.

Certaines mesures de protection et d'hygiène peuvent aider à prévenir la transmission :

- procédez souvent à l'hygiène des mains;
- nettoyez et désinfectez votre environnement immédiat, par exemple la surface des meubles, les comptoirs, les poignées de portes et les interrupteurs;
- tousez et éternuez dans le pli de votre coude;
- n'hésitez pas à porter un masque dans les lieux publics achalandés si vous êtes vulnérables aux infections respiratoires (personnes âgées, enceintes, immunodéprimées et celles avec une maladie chronique).

Lorsqu'un vaccin est recommandé contre une infection ou une maladie, faites-vous vacciner. C'est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres. Consultez Quebec.ca/CampagneVaccination

Quebec.ca/GrippeRhumeGastro

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES D'INFECTION RESPIRATOIRE, consultez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et vos proches.

Je n'ai pas de fièvre mais j'ai les symptômes suivants :

- congestion nasale;
- toux (nouvelle ou aggravée);
- mal de gorge.

DÉCISION

Je porte un masque et je garde mes distances avec les autres. J'évite les contacts avec les personnes vulnérables et les événements sociaux non essentiels. Je privilégie les activités à distance. Je fais un test rapide de dépistage de la COVID-19. Je consulte un pharmacien ou une pharmacienne, au besoin.

J'ai de la fièvre et j'ai les symptômes suivants :

- toux (nouvelle ou aggravée);
- mal de gorge;
- congestion nasale;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

DÉCISION

En plus des recommandations ci-haut, **je reste à la maison.** La plupart des personnes infectées guérissent sans traitement particulier. Consultez le [Québec.ca/GrippeRhumeGastro](http://Quebec.ca/GrippeRhumeGastro). Si vous avez des inquiétudes, appelez Info-Santé 811, option 1.

J'ai des symptômes d'infection respiratoire et je fais partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (bébés de moins de 6 mois, personnes âgées de 60 ans et plus, enceintes, immunodéprimées ou atteintes d'une maladie chronique).

DÉCISION

J'appelle Info-Santé 811, option 1. Une infirmière fera une évaluation de mon état et me fera des recommandations selon ma condition de santé. En présence d'autres personnes, je porte un masque. Je prends rapidement rendez-vous pour me faire dépister : Quebec.ca/PointServiceLocal.

J'ai des symptômes et je suis dans l'une des situations suivantes :

- douleur qui augmente ou persiste quand je respire;
- fièvre qui augmente ou persiste depuis plus de 5 jours;
- symptômes qui s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 7 jours.

DÉCISION

Je consulte mon médecin dans les meilleurs délais. Si je n'en ai pas, je visite Quebec.ca/GuichetAccès. En présence d'autres personnes, je porte un masque. En cas de doute, je communique avec **Info-Santé 811, option 1.**

Je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- douleur intense à la poitrine;
- douleur intense à la tête qui persiste ou qui augmente;
- somnolence, difficulté à rester éveillé;
- confusion, désorientation;
- convulsions (le corps se raidit et les muscles se contractent de façon saccadée et involontaire);
- absence d'urine depuis 12 heures, soif intense;
- fièvre chez un enfant qui semble très malade, qui manque d'énergie et qui refuse de jouer;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence. Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le **911.**