

# MALADIES RESPIRATOIRES – PRÉVENEZ LA PROPAGATION!

Alors que le temps se refroidit et qu'on commence à passer plus de temps à l'intérieur, le nombre de personnes qui développent des maladies respiratoires comme le rhume, la grippe, le virus respiratoire syncytial (VRS) et la COVID-19 augmente.

**Vous pouvez prévenir la propagation de ces maladies en prenant des mesures simples.**

## CONSEILS POUR DIMINUER VOS RISQUES DE TOMBER MALADE :

-  • Couvrez-vous la bouche avec votre manche ou votre coude lorsque vous toussiez ou éternuez; n'utilisez pas vos mains.
-  • Lavez-vous les mains souvent à l'eau savonneuse. Si vous n'avez pas d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains.
-  • Évitez de vous toucher vos yeux, votre nez, et votre bouche, si vos mains ne sont pas lavées.
- Désinfectez les éléments et les endroits souvent touchés, y compris les poignées de porte et les comptoirs.
- Veillez à ce que vos immunisations soient à jour, y compris le vaccin contre la grippe et le vaccin contre la COVID-19 (les deux sont disponibles pour les individus âgés de 6 mois et plus).

## CONSEILS POUR EMPÊCHER DE TRANSMETTRE CES MALADIES À D'AUTRES :

-  • Si vous vous sentez malade, restez à la maison jusqu'à ce que vous n'avez plus de fièvre et que vos autres symptômes respiratoires s'améliorent depuis 24 heures (48 heures si vous avez des symptômes gastro-intestinaux).
-  • Si vous devez sortir pendant que vous êtes malade, portez un masque.
-  • Évitez les activités non essentielles où vous devez retirer votre masque.
- Lorsque vous êtes malade, ne passez pas de temps avec des personnes présentant un risque plus élevé de maladie grave, notamment les enfants de moins de 5 ans, les personnes âgées (de plus de 60 ans), et toute personne ayant des maladies sous-jacentes ou qui est immunodéprimée.

## TRAITEMENT DES MALADIES RESPIRATOIRES :

-  • La plupart des maladies respiratoires peuvent être traitées à la maison, à l'aide de médicaments en vente libre.
-  • Si vos symptômes persistent ou s'ils vous inquiètent, contactez votre fournisseur de soins de santé ou appelez le 811 pour parler à une infirmière autorisée – 24 heures par jour, 7 jours sur 7.
-  • Si vos symptômes empirent ou si vous présentez les symptômes suivants, appelez le 911 ou allez à l'Urgence immédiatement :
  - Essoufflement
  - Douleur thoracique
  - Perte de conscience
  - Confusion
-  • Si des enfants présentent les symptômes suivants, appelez le 911 ou visitez immédiatement une salle d'urgence :
  - Gros effort pour respirer
  - Peau bleutée
  - Incapable d'allaiter ou de boire
  - Très somnolent ou difficile à réveiller
  - Urine moins que d'habitude
  - Fait une fièvre avec éruption cutanée
  - Convulsions
  - Fièvre chez un nourrisson de moins de 3 mois



Pour plus d'information, visitez le [BSEO.ca/Respiratoire](https://www.bseo.ca/Respiratoire)

Si les renseignements sont requis dans un autre format, veuillez appeler au 1 800 267-7120 et faire le 0.

