

# FAIRE FACE AUX MALADIES SAISONNIÈRES

La **COVID**, la **grippe** et les **infections à VRS** se propagent. Les mesures que nous avons prises pendant la pandémie restent notre meilleure protection contre ces maladies

## Prévenir la maladie au quotidien

- Restez chez vous lorsque vous êtes malade. Évitez de côtoyer des personnes malades.
- Soyez attentif aux symptômes, surtout si vous avez côtoyé une personne malade.
- Lavez-vous souvent les mains.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces qui sont souvent touchées, comme les poignées de porte, les téléphones et les télécommandes de télévision.
- Faites-vous tester si vous présentez des symptômes de la COVID-19.
- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année, ainsi que contre la COVID-19 et les rappels selon les recommandations.



## Pendant la saison des maladies respiratoires

D'autres actions peuvent aider à garder les enfants à l'école, à éviter de manquer le travail ou les réunions, et à assurer le bon fonctionnement de nos hôpitaux :

- Portez un masque à l'intérieur ou dans les foules.
- Retardez les visites avec les personnes qui présentent un risque plus élevé de maladie grave, ou ajoutez des protections supplémentaires comme des masques et une distance physique lorsque vous êtes en leur présence.
- Organisez des rassemblements plus restreints, en plein air.
- Ouvrez les fenêtres et les portes pour améliorer la ventilation.

	COVID	LA GRIPPE	VRS
Se propage facilement dans l'air	✓		
Se propage par les gouttelettes de mucus provenant du nez ou de la bouche d'une personne	✓	✓	✓
Peut vivre sur des surfaces dures ou molles et se propager en touchant ces surfaces		✓	✓
Un vaccin est disponible	✓	✓	
Peut présenter un <b>risque accru</b> pour les <b>femmes enceintes</b> , les personnes âgées et les <b>personnes immunodéprimées</b>	✓	✓	✓
<b>Peut présenter un risque plus élevé pour les bébés et les enfants</b>		✓	✓

## Si vous présentez un risque plus élevé de COVID-19 grave, de grippe ou d'infection à VRS

Restez en contact avec votre prestataire. Si vous n'avez pas de prestataire, appelez le 211 pour vous aider à en trouver un. Votre prestataire peut vous recommander de porter un masque ou de prendre d'autres précautions. Si vous tombez malade, il peut vous aider à décider si vous devez passer un test ou recevoir un traitement.

**Voir l'autre côté pour savoir ce qu'il faut faire si vous tombez malade.**

## Si vous tombez malade

La plupart des personnes se remettent d'elles-mêmes de ces maladies respiratoires. Restez à la maison et faites ce que vous faites habituellement pour vous sentir mieux : dormir, vous reposer, boire beaucoup de liquide.

## Appelez le 911 si vous ou votre enfant présentez ces symptômes graves:

- Difficulté à respirer
- Douleur ou pression dans la poitrine ou le ventre
- Incapacité à boire ou à garder des liquides
- Nouvelle confusion ou incapacité à se réveiller
- Lèvres ou visage bleuâtres ou grisâtres

## Si vous êtes malade, mais que vous devez être en présence d'autres personnes

- Portez un masque qui s'ajuste bien sur votre nez et votre bouche.
- Lavez-vous souvent les mains, surtout après vous être mouché.
- Couvrez votre toux avec un mouchoir ou votre manche.
- Gardez une certaine distance avec les autres si vous le pouvez.
- Améliorez la ventilation de la pièce autour des autres, par exemple en ouvrant une fenêtre.



## Quand pouvez-vous être en contact avec d'autres personnes ?

Les personnes peuvent généralement reprendre le travail, l'école et d'autres activités lorsque :

- Elles n'ont pas eu de fièvre pendant au moins 24 heures sans prendre de médicaments pour faire baisser la fièvre, **et**
- Leurs symptômes se sont nettement améliorés, **et**
- Elles mangent et boivent bien, **et**
- Leur écoulement nasal et leur toux sont suffisamment légers pour qu'elles puissent participer à des activités et garder leurs mains propres.

**Envisagez de porter un masque en présence d'autres personnes jusqu'à ce que l'écoulement nasal et la toux aient disparu.**