

Maladies respiratoires : Protégez-vous et protégez les autres

Les virus respiratoires, comme la COVID-19, la grippe et le VRS (virus respiratoire syncytial), peuvent provoquer des symptômes similaires. Il peut donc être difficile de savoir quelle infection vous avez en vous basant simplement sur vos symptômes.

Les symptômes courants comprennent :



Fièvre ou frissons



Essoufflement



Maux de tête



Toux



Écoulement nasal
ou congestion
nasale



Faiblesse et
fatigue extrêmes



Mal de gorge



Douleurs
musculaires



Nausées,
vomissements ou
diarrhée

Que faire si vous avez des symptômes?

Restez à la maison :



jusqu'à disparition de la fièvre, sans prise de médicaments contre la fièvre et



jusqu'à ce que vos symptômes s'améliorent depuis au moins 24 heures (ou 48 heures en cas de nausées, de vomissements ou de diarrhée) et







jusqu'à ce que vous ne présentiez aucun nouveau symptôme.

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si vous avez des symptômes et êtes à risque de maladie grave. Il existe des traitements qui pourraient aider les personnes à risque plus élevé. Un fournisseur de soins de santé vous le dira si un tel traitement vous convient.



Il est recommandé de prendre les mesures suivantes comme protection supplémentaire contre la propagation des maladies respiratoires. Pendant 10 jours après l'apparition de vos symptômes :

-  Portez un masque dans les lieux publics.
-  Évitez les activités pour lesquelles il faut retirer votre masque (p. ex. sorties au restaurant).
-  Évitez les visites non essentielles aux personnes dans les milieux à risque élevé (hôpital, foyer de soins de longue durée, maison de retraite, etc.). Si la visite ne peut être évitée, informez le personnel de votre maladie récente.
-  Évitez les visites non essentielles aux personnes qui pourraient être à risque de maladie grave (p. ex. les personnes immunodéprimées et les aînés).



Empêchez la propagation des microbes

Utilisez plusieurs couches de protection pour réduire votre risque de contracter une infection et de la propager.



Gardez votre vaccination à jour, surtout si vous voyagez.



Toussez et éternuez dans un mouchoir ou le haut de votre manche.



Restez chez vous si vous êtes malade.



Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces fréquemment touchées.



Songez à porter un masque (p. ex. selon le milieu, vos facteurs de risque personnels et votre niveau de confort).



Améliorez la ventilation intérieure.



Gardez vos mains propres. Utilisez du savon et de l'eau ou un désinfectant pour mains à base d'alcool.