

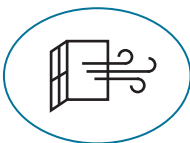
What is a respiratory infectious disease?

Most frequent symptoms are:

- Fever
- Cough (new or worse)
- Sore throat
- Runny nose

You may have other symptoms like muscle or joint pain, extreme fatigue, headache.

To prevent getting an infectious respiratory disease, you should keep up your good habits at all times

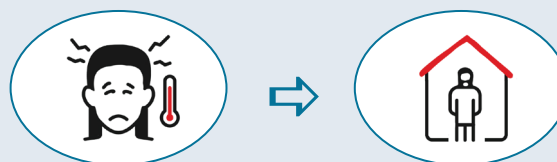


If you are a person vulnerable to infectious respiratory diseases (elders, immunocompromised): it is recommended you wear a mask in public spaces.

What should you do if you become sick?

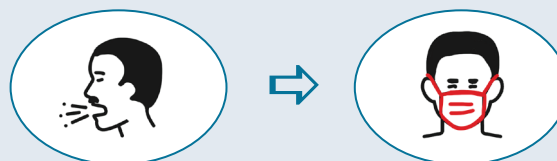
If you have a fever:

STAY HOME



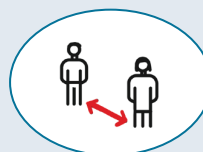
If you are coughing (or more than usual),
you have a sore throat or nasal congestion:

**WEAR A MASK
IN PUBLIC SPACES**



For the 10 days following the onset of symptoms:

- ✓ Keep your distance from others to avoid spreading
- ✓ Do not visit vulnerable people such as elderly, infant, pregnant women, those with chronic health problems. If it's not possible : wear a mask



Most people who have a respiratory infectious disease will heal without treatment.

- ✓ Stay home
- ✓ Rest
- ✓ Drink lots of fluids

Are you worried about your health or that of a loved one? You have questions?

» Call 811

When should you consult a healthcare professional?

- Pain that increases or persists when breathing
- Fever getting higher or longer than 5 days
- Not feeling better after 7 days of sickness

Elders and people with chronic health problems can have a treatment for COVID-19 and the Flu. Contact your local CLSC.

When should you seek IMMEDIATE MEDICAL HELP?

- Trouble breathing
- Blue lips
- Intense chest pain or intense headache
- Drowsiness
- Confusion, disorientation
- Seizures
- Fever for an infant under 3 months

The information in this document does not replace the advice of a healthcare professional. If you have questions about your health call 811 or call your local nursing station.



PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ ET CELLE DES AUTRES CONTRE LES MALADIES RESPIRATOIRES INFECTIEUSES

Qu'est-ce qu'une maladie respiratoire infectieuse ?

Il s'agit d'une infection pouvant toucher les oreilles, le nez, la gorge et les poumons.

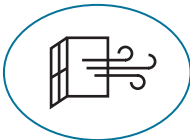
Exemples : grippe, rhume, COVID-19, bronchiolite, pneumonie.

Symptômes fréquents:

- Fièvre
- Toux (nouvelle ou aggravée)
- Maux de gorge
- Nez qui coule

Vous pouvez aussi ressentir d'autres symptômes comme des douleurs musculaires ou articulaires, une fatigue extrême, ou des maux de tête.

Pour prévenir une infection respiratoire, il est important de conserver de bonnes habitudes en tout temps.

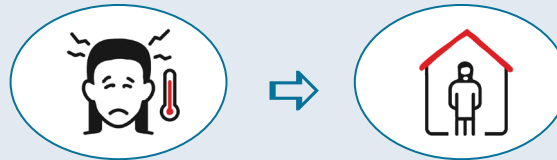


Si vous êtes une personne vulnérable aux infections respiratoires (aînés, personnes immunodéprimées), il est recommandé de porter un masque dans les lieux publics.

CONSEILS DE SANTÉ

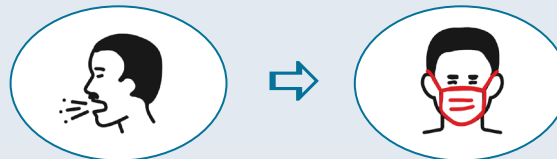
Que faire si vous êtes malades?

Si vous avez de la fièvre: **RESTEZ À LA MAISON**



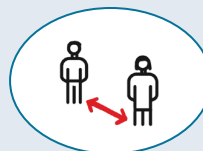
Si vous toussiez (ou plus que d'habitude), avez mal à la gorge ou le nez congestionné :

PORTEZ UN MASQUE DANS LES LIEUX PUBLICS



**Durant les 10 jours suivants
l'apparition des symptômes:**

- ✓ Gardez vos distances pour éviter la propagation.
- ✓ N'allez pas voir les personnes vulnérables comme les aînés, les nourrissons, les femmes enceintes et les personnes avec des problèmes de santé chronique. Si ce n'est pas possible : portez un masque.



QUE FAIRE

La plupart des gens se rétablissent sans traitement.

- ✓ Restez à la maison
- ✓ Reposez-vous
- ✓ Buvez beaucoup de liquides

Vous vous inquiétez pour votre santé ou celle d'un proche? Vous avez des questions?

» **Appelez le 811**

Quand consulter un professionnel de la santé ?

- Douleur qui augmente ou persiste à la respiration
- Fièvre qui augmente ou dure plus de 5 jours
- Aucun signe d'amélioration après 7 jours de maladie

Les aînés et les personnes ayant des problèmes de santé chroniques peuvent avoir un traitement pour la COVID-19 et la grippe. Contactez votre CLSC local.

Quand demander une AIDE MÉDICALE IMMÉDIATE ?

- Difficulté à respirer
- Lèvres bleues
- Douleur thoracique intense ou maux de tête intenses
- Somnolence
- Confusion, désorientation
- Convulsions
- Fièvre chez un nourrisson de moins de 3 mois

Les informations contenues dans ce document ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, appelez le 811 ou votre centre de santé local.

