

# POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ ET CELLE DES AUTRES DES MALADIES RESPIRATOIRES INFECTIEUSES

## EN TOUT TEMPS, GARDEZ VOS BONNES HABITUDES



Faites souvent  
l'hygiène des mains.



Toussez ou éternuez  
dans votre coude.



Assurez-vous que votre  
vaccination soit à jour.

Pour en savoir plus sur la vaccination contre la COVID-19, la grippe et les infections à pneumocoque, consultez [Québec.ca/CampagneVaccination](https://quebec.ca/CampagneVaccination).



Vous faites partie des groupes de **personnes vulnérables aux infections respiratoires** (personnes âgées, personnes immunodéprimées ou personnes atteintes de maladies chroniques)? **N'hésitez pas à porter un masque dans les lieux publics achalandés ou lorsque cela est requis.**

[Québec.ca/LimiterTransmissionMaladie](https://quebec.ca/LimiterTransmissionMaladie)

## SI VOUS ÊTES MALADE, POSEZ LES BONS GESTES

Vous faites de la fièvre?

Restez à la maison.

Vous avez de la toux (nouvelle ou aggravée),  
un mal de gorge ou de la congestion nasale?

Portez un masque.

### Pour les 10 jours qui suivent l'apparition des symptômes

- Gardez vos distances avec les autres personnes.
- Évitez les contacts avec les personnes vulnérables. Si ce n'est pas possible, portez un masque.
- Privilégiez les activités à distance, comme le télétravail.
- Évitez les événements sociaux non essentiels.
- Avisez les personnes que vous fréquentez que vous pourriez être contagieuse ou contagieux.

Faites un **test rapide de dépistage de la COVID-19 dès l'apparition des symptômes** pour vérifier s'il s'agit d'une infection à la COVID-19.

**Si vous avez des symptômes et que vous faites partie des personnes à haut risque de complications**, prenez rapidement rendez-vous pour vous faire dépister en consultant [Québec.ca/PointServiceLocal](https://quebec.ca/PointServiceLocal).

Si vous avez la COVID-19 ou la grippe, un traitement pourrait vous être proposé afin de réduire les risques de complications. Discutez-en avec votre pharmacien.

## CONSULTEZ LE BON SERVICE

La plupart des personnes infectées guérissent sans traitement particulier en se reposant à la maison.

Si vous avez des inquiétudes pour votre enfant (0 à 17 ans), appelez Info-Santé 811.

- ✓ **Votre douleur augmente ou persiste quand vous respirez ou vous faites partie des groupes à risque de complications suivants :**
  - Bébés de moins de 6 mois
  - Femmes enceintes
  - Personnes âgées de 60 ans et plus
  - Personnes immunodéprimées ou atteintes d'une maladie chronique

Appelez Info-Santé 811.

- ✓ **Votre fièvre augmente ou persiste depuis plus de sept jours**
- ✓ **Vos symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après sept jours**

Consultez un médecin le jour même : en appelant à votre clinique ou en consultant [Québec.ca/PremiereLigneSante](https://quebec.ca/PremiereLigneSante).

- ✓ **Vous avez les symptômes suivants :**
  - Difficulté à respirer
  - Lèvres bleues
  - Douleur intense à la poitrine ou à la tête qui persiste ou qui augmente
  - Somnolence ou difficulté à rester éveillé
  - Convulsions (le corps se raidit et les muscles se contractent de façon saccadée et involontaire)
  - Confusion
  - Absence d'urine depuis 12 heures
  - Soif intense
- ✓ **Votre bébé de moins de 3 mois fait de la fièvre**

Rendez-vous à l'urgence ou appelez le 911.