

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.

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.

- Vous avez une douleur qui 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.

- Vous avez une fièvre qui 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
- Vous avez un bébé de moins de 3 mois qui fait de la fièvre**

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