



# LES MALADIES RESPIRATOIRES SONT ÉVITABLES

La grippe, le virus respiratoire syncytial (RSV), le rhume et le COVID-19 sont tous des maladies respiratoires.

## Les maladies respiratoires se propagent d'une personne à l'autre.

Quand une personne malade tousse, éternue ou parle, des germes pénètrent dans l'air à proximité. Quand cela arrive, d'autres personnes peuvent l'inhaler et tomber malades. Avec certaines maladies respiratoires, les gens peuvent également tomber malades en touchant des surfaces sur lesquelles se trouvent des germes.

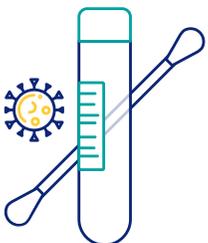
Vous pouvez transmettre des maladies respiratoires à quelqu'un d'autre avant de savoir que vous êtes malade, lorsque vous êtes malade avec des symptômes, et même après que vous vous sentiez mieux.



Les maladies respiratoires affectent principalement le nez, la gorge et les poumons.

Les personnes souffrant de maladies respiratoires peuvent ressentir:

- + Fièvre
- + Toux
- + Fatigue
- + Maux de gorge
- + Écoulement nasal ou bouchon de nez
- + Douleurs musculaires ou corporelles
- + Maux de tête
- + Vomissements et diarrhée



## Faites le test pour protéger les autres.

Les symptômes du VRS, de la grippe, du rhume et du COVID-19 sont très similaires. Vous pouvez peut-être vous faire tester dans un cabinet médical, dans un centre de dépistage communautaire, au travail, à l'école ou à la pharmacie.

Vous pouvez peut-être vous faire tester dans un cabinet médical, dans un centre de dépistage communautaire, au travail, à l'école ou à la pharmacie. Certaines pharmacies vendent des tests à domicile pour certaines maladies respiratoires.

# LES MALADIES RESPIRATOIRES SONT ÉVITABLES

## Restez à la maison si vous vous sentez malade.

Restez à la maison du travail, de l'école ou des événements sociaux chaque fois que vous vous sentez malade est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour protéger votre famille, vos amis et votre communauté. Vous pouvez aussi:



Le port du masque



Couvrant la toux et les éternuements



Laver fréquemment les mains et les surfaces



Rassembler à l'extérieur si possible et utiliser des purificateurs d'air portables à l'intérieur



**En s'abstenant des gestes traditionnels comme les câlins, les poignées de main et les baisers sur les joues, on réduit le risque de propagation des maladies.**

## Certaines personnes peuvent tomber gravement malades et même mourir de maladies respiratoires.

En fonction de la maladie, les personnes âgées, les jeunes enfants, les bébés, les femmes enceintes et les personnes déjà atteintes de certains problèmes de santé sont plus susceptibles de tomber gravement malades.

**Il existe des vaccins contre la grippe, le RSV et le COVID-19.**

Se faire vacciner est le meilleur moyen et le plus sûr de se protéger, ainsi que sa famille et sa communauté, contre les maladies respiratoires.

Les vaccins peuvent vous éviter de tomber malade. Même si vous tombez malade, les vaccins vous protègent contre les maladies graves.



### Les vaccins sont sûrs.

- + Il est sécuritaire de se faire vacciner contre la grippe, le COVID-19 et le VRS en même temps.
- + De nombreux vaccins sont sûrs et efficaces pour les adultes, les enfants et les bébés dès l'âge de 6 mois.
- + Les vaccins sont également sans danger pour les femmes enceintes et les femmes qui allaitent.
- + Vous ne pouvez pas contracter une maladie respiratoire à partir du RSV, de la grippe ou des vaccins contre la COVID-19.
- + Les effets secondaires légers du vaccin sont normaux et les effets secondaires graves sont extrêmement rares.

### Continuez à vous faire vacciner pour une protection maximale.

La grippe et le COVID-19 changent constamment. Pour être protégé, vous devez vous faire vacciner contre la grippe chaque automne et recevoir des vaccins COVID-19 à jour ou supplémentaires en fonction de votre état de santé. Les vaccins sont généralement gratuits pour les personnes ayant une assurance maladie, y compris Medicaid.

**D'autres vaccins contre la COVID-19 sont régulièrement disponibles.**

Demandez à votre médecin de vous tenir au courant de vos vaccins contre la COVID-19.