

C'est quoi les infections respiratoires?



Ce sont des infections qui affectent le nez, la gorge, les sinus ou les poumons. Ces infections peuvent être causées par différents virus, les plus fréquents étant le virus de l'influenza (grippe), le virus respiratoire syncytial (VRS) et le SRAS-CoV-2 (COVID-19).

Les symptômes apparaissent tout d'un coup, comme de la fièvre, une toux nouvelle ou aggravée, un mal de gorge, des douleurs musculaires, une grande fatigue et des maux de tête.

Les rhumes peuvent aussi causer des maladies respiratoires. Certains des symptômes peuvent se ressembler (ex. : nez qui coule ou congestion, toux, fatigue). Les symptômes du rhume sont souvent plus légers et rendent moins malades.

À retenir

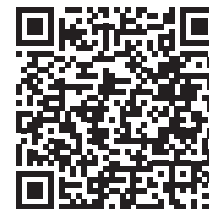
Soyez attentif à votre état de santé et à l'apparition de symptômes de maladies respiratoires infectieuses. Si vous avez des symptômes, suivez les consignes pour protéger les autres et prendre soin de vous.

Si je suis un visiteur ou un proche et que je suis malade, je reporte ma visite jusqu'à ce que mes symptômes soient terminés. J'attends au moins 24 heures sans fièvre et une amélioration de mon état. Ensuite, je porte un masque à proximité des autres, tant que j'ai de la toux.

Si je suis malade et que je dois consulter ou recevoir des soins de santé, j'avise le personnel pour qu'ils prennent les précautions nécessaires dès mon arrivée.

Pour plus d'information :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/grippe-rhume-et-gastro>



Les infections respiratoires

Le guide de l'utilisateur et du visiteur



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec

Comment est-ce que j'ai attrapé ce virus?

Les virus respiratoires sont contagieux et se transmettent surtout par les gouttelettes émises quand une personne malade parle, tousse ou éternue ainsi que par contact avec des mains ou surfaces contaminées.

Après exposition, le risque d'infection dépend de la capacité de chacun à se défendre contre le virus. Un système immunitaire affaibli (âge, grossesse, maladies chroniques)

La vaccination aide à se protéger.

Comment va-t-on me soigner?

Les personnes en bonne santé guérissent généralement seules, mais se reposer, bien s'hydrater, prendre des analgésiques (ex. : acétaminophène, ibuprofène) et faire une hygiène nasale, surtout chez les jeunes enfants, peut aider à soulager les symptômes.

Chez certaines personnes à risque de complications graves, un dépistage pourrait être demandé afin de vérifier quel virus cause la maladie et un traitement antiviral pourrait être prescrit.

Pour en savoir plus sur quand consulter :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/grippe-rhume-et-gastro/guide-autosoins-covid-19>



Qu'est-ce que cela veut dire pour moi?

En règle générale, une personne est considérée contagieuse 24h avant l'apparition des symptômes, et jusqu'à 8 jours après. Ces délais varient selon le virus en cause et l'état de santé de la personne infectée.

Donc, pour la durée des symptômes et jusqu'à 48h après le dernier pic de fièvre, il faut prendre des précautions pour limiter la transmission à d'autres personnes.



En milieu de soins ou de vie:

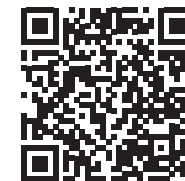
- Vous serez dépisté pour identifier le virus en cause. Ceci permettra à l'équipe soignante d'ajuster le traitement et la durée des précautions.
- Vous serez placé en isolement. Il vous sera demandé de rester à votre chambre ou à votre espace-lit, avec le rideau séparateur tiré.
- Une affiche sera placée à l'entrée de la chambre pour indiquer les précautions à prendre.
- Lavez vos mains régulièrement.
- Le personnel et les visiteurs devront porter blouse protectrice, gants et masque à votre chevet.
- Une toilette ou chaise d'aisance vous sera réservée.



À la maison :

- Lavez vos mains régulièrement, surtout :
 - Après avoir toussé, éternué ou mouché.
 - Avant de préparer, manipuler ou manger de la nourriture.
- Appliquez des gestes de prévention tels que :
 - Rester à la maison si vous avez de la fièvre.
 - Porter un masque si vous avez une toux nouvelle ou aggravée, un mal de gorge ou de la congestion nasale lorsque vous êtes avec d'autres personnes.
 - Tousser dans votre coude.
 - Utiliser des mouchoirs en papier et les jeter tout de suite à la poubelle après leur utilisation.

Pour plus de conseils, consulter l'outil d'aide à la décision :



<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001100/>