PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ ET CELLE DES AUTRES DES MALADIES RESPIRATOIRES INFECTIEUSES

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

C'est une infection contagieuse qui pourrait toucher la gorge, le nez, les poumons ou les conduits auditifs. Exemples : influenza, rhume, COVID-19, bronchiolite, pneumonie.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- Fièvre
- Toux (nouvelle ou aggravée)
- Mal de gorge
- Écoulement nasal

Vous pourriez ressentir d'autres symptômes tels que des douleurs musculaires ou articulaires, une fatigue extrême ou un mal de tête.

Pour éviter de développer une maladie respiratoire infectieuse, vous devriez gardez vos bonnes habitudes en tout temps

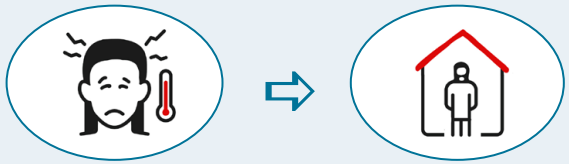
Si vous êtes une personne vulnérable aux infections respiratoires (personne aînée, immunodéprimée, personne atteinte d'une maladie chronique, nourrisson, femme enceinte), il est recommandé que vous **portiez un masque dans les lieux publics.**

CONSEILS SANTÉ

Que devriez-vous faire si vous êtes malade?

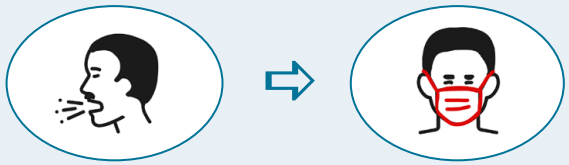
Vous faites de la fièvre?

RESTEZ À LA MAISON



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

PORTEZ UN MASQUE



FAITES UN TEST RAPIDE DE DÉPISTAGE DE LA COVID-19

dès l'apparition de symptômes.

Même si votre test rapide est négatif, vous pourriez être contagieux d'un autre virus respiratoire **pendant les 10 jours suivant le début de vos symptômes.**

- ✓ Portez un masque si vous devez vraiment aller dans un endroit public
- ✓ Gardez vos distances avec les autres personnes.

QUOI FAIRE

La plupart des personnes atteintes d'une maladie respiratoire infectieuse guérissent sans traitement.

- ✓ Restez à la maison,
- ✓ reposez-vous,
- ✓ buvez beaucoup de liquides

Votre état de santé ou celui d'un proche vous inquiète? Vous avez des questions?

» **Appelez Info-Santé 811**

Quand devriez-vous consulter un professionnel de la santé?

- Douleur qui augmente ou persiste lors de la respiration
- Fièvre qui augmente ou persiste depuis plus de 5 jours
- Symptômes qui s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 7 jours

Quand devriez-vous demander une AIDE MÉDICALE IMMÉDIATE ?

- Difficulté à respirer
- Lèvres bleues
- Douleur intense à la poitrine ou à la tête
- Somnolence, difficulté à reste éveillé
- Confusion, désorientation
- Convulsion
- Fièvre chez un bébé de moins de 3 mois

L'information contenue dans ce document ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 811 ou votre CLSC.

ᓄᓇᕗᒻᒥ ᐃᓗᓯᓕᓂᕐᒧᑦ ᑲᑎᒪᔨᑦ
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU NUNAVIK
NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES