

Prévention supplémentaire Stratégies

**Porter des
masques**

Passer un test



Ressources

En savoir plus sur les vaccins

- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSVvaxPHL

Trouver un médecin

www.phila.gov/primary-care

Demandez au ministère de la Santé

215-685-5488 (ouvert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h 00)

Pour l'interprétation, appuyez sur 2 pour l'espagnol ; appuyez sur 3 pour l'interprétation dans votre langue. Composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.

GUIDE

SUR

LA

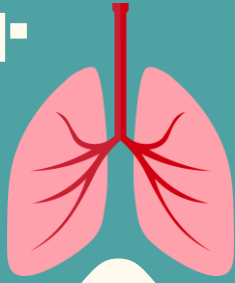
**SAISON DES VIRUS
RESPIRATOIRES**



Utilisez des stratégies supplémentaires lorsque :

- De nombreuses personnes dans votre communauté sont malades.
- Vous, ou vos proches, avez récemment été exposés, êtes malades ou êtes en convalescence.
- Vous, ou vos proches, êtes plus susceptibles de développer une forme grave de la maladie.

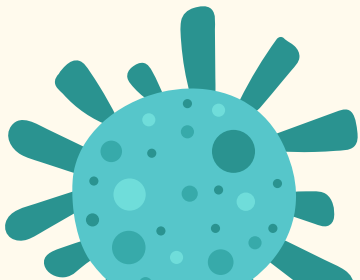
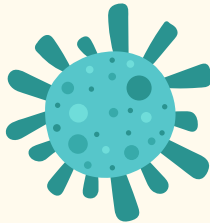
Qu'est-ce qu'un virus respiratoire ?



Un virus respiratoire est un type de virus qui infecte votre système respiratoire (nez, gorge, poumons et voies respiratoires).

Les virus respiratoires peuvent tous nous affecter, mais les personnes les plus susceptibles de développer une **forme grave** de la maladie sont :

- les personnes âgées
- les nourrissons et enfants
- les personnes handicapées
- les femmes enceintes
- les personnes atteintes de certaines pathologies
- les personnes dont le système immunitaire est affaibli



Les types les plus courants de virus respiratoires sont les suivants :

VRS

COVID-19

Grippe

Symptômes des virus respiratoires



Maux de tête



Fièvre



Fatigue



Toux



Frissons

Prévenir les maladies



Se faire vacciner

Se laver les mains



Prendre des médicaments au besoin

Rester chez vous pour éviter la propagation

Améliorer la circulation de l'air

Si vous vous sentez malade, **restez chez vous** et éloignez-vous des autres pendant **24 heures** jusqu'à ce que les **DEUX conditions suivantes soient remplies** :

- Vos symptômes s'améliorent
- Vous n'avez plus de fièvre (sans médicaments)

Prenez ensuite des précautions supplémentaires pendant les **5 jours** suivants.

Si vous avez des questions, consultez votre médecin traitant.