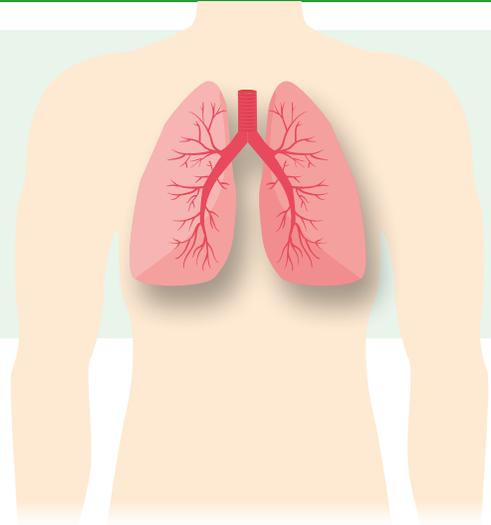


Ce que vous devez savoir sur les...

VIRUS RESPIRATOIRES

Les virus respiratoires peuvent provoquer diverses maladies, allant du rhume aux infections respiratoires plus graves. Ils se transmettent très rapidement et infectent les voies respiratoires, y compris le nez, la gorge, les bronches et les poumons.



Quelles sont les causes ?

Les virus respiratoires circulent tout au long de l'année. Leur transmission augmente pendant l'automne et l'hiver. Parmi les virus respiratoires les plus courants on retrouve l'Adénovirus, l'Influenza, le virus respiratoire syncytial (VRS), le coronavirus.

Quels sont les symptômes ?

Les personnes infectées par des virus respiratoires peuvent avoir les symptômes suivants :

- Fièvre
- Toux
- Courbatures
- Mal de tête
- Mal de gorge
- Grosse fatigue
- Nez qui coule
- Éternuements

Chez les enfants, on observe parfois les symptômes suivants :

- Diarrhée
- Vomissements
- Mal de ventre

Comment détecter un virus respiratoire ?

Le test de dépistage se fait par l'analyse d'une petite quantité de sécrétions prélevées du nez ou de la gorge. Les tests de dépistage peuvent détecter la présence de différents virus respiratoires, ce qui permet un diagnostic précis.

Qu'est-ce qui vous rend à risque d'attraper un virus respiratoire ?

- Avoir 60 ans et plus
- Avoir un système immunitaire faible
- Avoir un contact rapproché avec une personne infectée
- Être un fumeur

Quels sont les traitements ?

Le traitement repose souvent sur la prise de médicaments qui soulagent les symptômes.

Exemple: les médicaments en vente libre pour réduire la fièvre, soulager la douleur ou le nez bouché.

Dans certains cas, des médicaments contre les virus peuvent être prescrits pour les infections graves.

Comment se transmettent les virus respiratoires ?

Les virus respiratoires se transmettent principalement par :

- Les gouttelettes respiratoires : lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle.
- Les surfaces ou les objets contaminées par le virus : lorsqu'une personne touche son visage après avoir touché ces surfaces ou objets.
- Les mains contaminées d'une personne (exemple : personnel soignant, usager, visiteur).
- Les gants contaminés de la personne qui donne les soins.

Comment éviter de transmettre les virus respiratoires ?

À l'hôpital, au centre de réadaptation ou au CHSLD :

- L'usager contaminé est installé dans une chambre individuelle ou avec d'autres usagers infectés par le même virus.
- Toute personne doit suivre les consignes affichées sur la porte de la chambre de l'usager isolé.
- Toute personne doit se laver les mains avant d'entrer dans la chambre et après l'avoir quittée.
- La chambre de l'usager est désinfectée tous les jours.

À la maison :

- Informez votre personnel soignant si vous vivez avec une personne qui a un système immunitaire faible. Des consignes à suivre vous seront partagées pour protéger cette personne.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes.
- Évitez les contacts rapprochés en gardant une distance de 2 mètres avec toute personne.
- Éternuez et tousssez dans le coude ou dans un papier-mouchoir. Jetez votre papier-mouchoir dans une poubelle.
- Nettoyez et désinfectez plusieurs fois par jour les objets et les surfaces le plus souvent touchés de votre maison.
- Évitez de vous toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux, avec des mains non lavées.
- Restez à la maison lorsque vous avez des symptômes.
- Portez un masque quand vous avez des symptômes ou si vous êtes fragiles.

IMPORTANT!

Pour protéger votre entourage et éviter de transmettre les virus respiratoires, il faut vous laver les mains avec de l'eau et du savon. Vous pouvez aussi désinfecter vos mains avec un gel désinfectant.

Lavez-vous les mains au bon moment, surtout :

- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué.
- Après avoir été aux toilettes.
- Après avoir touché des surfaces ou des objets contaminés.
- Avant de toucher les aliments et de préparer les repas
- Avant de manger.

Rappelez au personnel soignant de se laver les mains avant de vous donner les soins.

La vaccination est le meilleur moyen de vous protéger contre les virus respiratoires. Pour avoir plus d'informations sur le vaccin vous pouvez consulter un médecin ou appeler Info-Santé au 811.

Vous devez informer le personnel soignant si vous avez un virus respiratoire lors de toute consultation à l'hôpital, au CLSC ou si vous visitez un CHSLD. Le personnel soignant va prendre les mesures nécessaires pour protéger les autres usagers.

Pour plus d'informations communiquez avec :