

Infections respiratoires

Maladie de courte durée qui se situe entre le nez et les poumons.

Symptômes d'une infection respiratoire




- Toux
- Fièvre
- Mal de gorge
- Nez qui coule
- Fatigue
- Douleurs musculaires

La gravité des symptômes varie selon l'âge et l'état de santé général.

Prévenir la transmission

- Lavez-vous souvent les mains
- Toussez et éternuez dans votre coude
- Portez un masque en public
- Nettoyez régulièrement les surfaces de votre maison
- Aérez vos espaces de vie

 Renseignez-vous sur la vaccination auprès de votre pharmacie ou clinique pour vous protéger et protéger les autres.

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



Document inspiré du MSSS (2023) « Aide à la décision - si vous avez des symptômes d'infection respiratoire ou de la gastroentérite » disponible sur : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-294-01A.pdf>



Symptômes

Il est normal d'avoir les symptômes suivants lorsque le corps tente de guérir.

- Congestion des sinus
- Fièvre (38°C+)
- Mal de gorge
- Fatigue
- Douleurs musculaires
- Toux



Au jour 7-10, la personne devrait commencer à se sentir mieux et ne plus être contagieuse.

Signes et symptômes à observer

- Symptômes empirent après 5 jours ou ne s'améliorent pas après 7 jours
- Fièvre plus de 38°C qui dure depuis
 - 3-5 jours chez l'enfant
 - 5 jours ou plus chez l'adulte
- Douleur à la poitrine lors d'une respiration profonde
- Sang dans les crachats ou les sécrétions

Pour les bébés moins de 2 ans, toujours utiliser un thermomètre rectal. Pour tous les autres, utiliser un thermomètre buccal.

Signes et symptômes inquiétants



Lèvres ou doigts bleus



Fatigue extrême ou confusion



N'a pas uriné dans les derniers 12h

Température rectale plus de 38°C chez les bébés moins de 3 mois



Difficulté à respirer



Enfant amorphe, ne veut pas jouer

Quoi faire

La plupart des infections disparaissent sans traitement particulier en 3 à 14 jours.

- Rester à la maison et se reposer
- Boire beaucoup de liquides
- Utiliser un rinçage nasal
- Porter un masque en présence des autres

Consulter votre pharmacien pour obtenir un médicament pour soulager vos symptômes comme la congestion et la douleur.

Appeler 811 si vous avez des inquiétudes.

Consulter une infirmière praticienne, un médecin de famille ou visiter une clinique sans rendez-vous. Si vous n'avez pas de médecin de famille, appelez 811 (option 3)

Les risques de complication sont plus élevés pour les personnes avec maladie chronique, immunosupprimées, grossesse, plus de 60 ans ou pour un bébé moins de 6 mois. N'hésitez pas à consulter plus rapidement.

Préparer votre visite et faites le suivi de vos symptômes sur le tableau au verso.

Aller à l'urgence

ou

Appeler le 911

Questions pour professionnels

Mes questions ou inquiétudes les plus importantes

Quoi apporter à mon rendez-vous

- Carte d'assurance maladie
- Coordonnées de ma pharmacie
- Liste ou sac de médicaments

Insérer logo clinique ici

Suivi des symptômes

Jour	Température	Symptômes
ex.	temp. orale 37°C	fatigue, mal de gorge
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Suivi de ma médication

Jour	médicaments et suppléments
ex.	Tyléno ^l
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	