

# POUR PROTÉGER NOTRE SANTÉ ET CELLE DES AUTRES

**1** **PORTEZ UN MASQUE**  
DANS LES LIEUX  
PUBLICS ACHALANDÉS



Un geste qui permet de limiter la propagation des virus.

**2** **EN TOUT TEMPS,  
GARDEZ VOS  
BONNES HABITUDES**



Se laver les mains contribue à limiter la propagation de la grippe.

**À la maison, ayez des tests rapides pour la COVID-19**

Les tests rapides sont offerts gratuitement dans la plupart des pharmacies.

**Utilisez-les lorsque vous avez des symptômes.**

**Si vous avez des symptômes et que vous êtes considéré comme une personne à haut risque de complications de la COVID-19**, prenez rapidement rendez-vous dans un centre de dépistage.

Si vous avez la COVID-19, un traitement pourrait vous être proposé afin de réduire les risques de complications. Discutez-en avec votre pharmacien.

**3** **ASSUREZ-VOUS QUE  
VOTRE VACCINATION  
SOIT À JOUR**



La vaccination est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres. Lorsqu'un vaccin est recommandé contre une infection ou une maladie, faites-vous vacciner.

Pour en savoir plus sur la vaccination contre la COVID-19, la grippe et les infections à pneumocoque, consultez :

**Québec.ca/vaccination**

**4** **SI VOUS  
ÊTES MALADE,  
POSEZ LES  
BONS GESTES**

**VOUS FAITES DE LA FIÈVRE**

**Restez à la maison.**

**VOUS AVEZ DE LA TOUX, UN MAL DE GORGE  
OU DE LA CONGESTION NASALE**

**Portez un masque.**

**EN PRÉSENCE DE SYMPTÔMES :**

- Gardez vos distances avec les autres.
- Évitez les contacts avec les personnes vulnérables.
- Privilégiez les activités à distance, comme le télétravail.
- Évitez les événements sociaux non essentiels.
- Avisez les personnes que vous fréquentez que vous pourriez être contagieux.

**5** **CONSULTEZ  
LE BON SERVICE**

La plupart des personnes infectées guérissent sans traitement particulier en se reposant à la maison.

**Si vous avez des inquiétudes pour votre enfant (0 à 17 ans)**, appelez Info-Santé 811. Une ligne pédiatrique est actuellement disponible.

**Vous êtes à risque de complications :**

- Bébé de moins de 6 mois
- Personnes âgées de 75 ans et plus
- Femmes enceintes (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres)
- Personnes atteintes d'une maladie chronique

Appellez Info-Santé 811

**Votre douleur augmente ou persiste quand vous respirez.**

**Votre fièvre augmente ou persiste depuis plus de cinq jours**

**Vos symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après sept jours.**

Consultez un médecin le jour même ou accédez au Guichet d'accès à la première ligne (GAP) en composant le 811, option 3

**Vous avez les symptômes suivants :**

- Difficulté à respirer
- Lèvres bleues
- Douleur intense à la poitrine ou à la tête qui persiste ou qui augmente
- Somnolence ou difficulté à rester éveillé
- Convulsions (le corps se raidit et les muscles se contractent de façon saccadée et involontaire)
- Confusion
- Absence d'urine depuis 12 heures
- Soif intense

**Votre bébé de moins de 3 mois fait de la fièvre.**

Rendez-vous à l'urgence ou appelez le 911

**Québec.ca\limitertransmissionmaladie**

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 consultez un professionnel de la santé.