

# SE PROTÉGER DE LA GASTRO ET DES INFECTIONS RESPIRATOIRES



## La gastro-entérite

Le début est soudain et elle dure en moyenne de 1 à 3 jours. Un ou plusieurs symptômes peuvent être présents :

- mal de coeur et/ou vomissements
- douleurs au ventre et/ou diarrhées
- fièvre légère



## Les infections respiratoires (grippe, rhume, COVID-19)

Elles durent en moyenne de 7 à 10 jours. Les symptômes sont :

- fièvre
- mal de gorge
- toux sèche ou grasse
- nez qui coule et/ou congestion
- douleurs musculaires



## Je suis contagieux :

24 heures avant

Début des symptômes

2 jours après la fin des symptômes

5 jours après le début des symptômes

Gastro-entérite

Infections respiratoires (grippe, rhume, COVID-19)



## Je veux rester en santé

- Je me fais vacciner à l'automne (grippe, COVID-19)
- J'évite tout contact avec une personne malade
- Je me lave souvent les mains :
  - après avoir toussé, éternué ou m'être mouché
  - avant et après avoir touché de la nourriture
  - après être allé aux toilettes
  - lorsqu'elles sont sales



## J'ai des symptômes

- J'avise le personnel soignant de ma résidence
- Je demeure dans mon appartement
- J'évite les sorties à l'extérieur de ma résidence
- J'évite les visites non essentielles
- Je prends tous mes repas dans mon logement
- Je me lave souvent les mains



## Mon état m'inquiète

1. Le service de soins de ma résidence

2. Info-Santé

811, option 1

3. Mon pharmacien

4. Mon médecin de famille



## Je me présente à l'urgence ou je fais le 911 si :

**Pour la gastro-entérite :**

- J'ai des étourdissements ou une perte de conscience
- J'ai très soif et je n'ai pas uriné depuis 12 heures
- Je vois des traces de sang dans mes vomissements ou mes selles

**Pour les infections respiratoires :**

- J'ai de la difficulté à respirer
- Je ressens un poids ou une douleur dans la poitrine

# ME FAIRE VACCINER, C'EST DANS MA ROUTINE SANTÉ!

Ces vaccins sont offerts **gratuitement** à partir d'un certain âge ou selon votre état de santé.

Personnes à risque  
18 ans et +

60 ans

65 ans

75 ans

80 ans

Grippe  
Pneumonie  
COVID-19

Zona

COVID-19

Pneumonie

Grippe

Zona

## Suis-je à risque?

- Je vis avec une ou des **conditions de santé chroniques** (ex. diabète, maladie cardiaque, pulmonaire, du foie, de la rate, des reins, etc.)
- J'ai un **système immunitaire affaibli** (ex. chimiothérapie, certains médicaments, greffe, VIH, etc.)
- J'ai un **système immunitaire affaibli** (ex. chimiothérapie, certains médicaments, greffe, VIH, etc.)

Parlez à un professionnel de la santé pour en savoir plus sur ces vaccins. Pour prendre rendez-vous, visitez le [ClicSante.ca](https://ClicSante.ca) ou téléphonez au 1 877 817-5279.