AIDE-MÉMOIRE - VIRUS RESPIRATOIRES

1 Détection rapide

- **Penser à une infection respiratoire dès l'apparition de symptômes incluant : écoulement nasal, toux, mal de gorge, fièvre.**
- **Agir dès que ça commence.**
- **Informer tout de suite l'équipe et le responsable**

2 Mesures immédiates

- **Réduire les contacts avec la personne malade dès que possible.**
- **Tenter de limiter les déplacements (incluant entre les ressources communautaires).**
- **Regrouper les personnes malades, si possible.**
- **Penser à utiliser l'équipement de protection individuelle, lorsque nécessaire (ex. : masque, gants, jaquette).**
- **Intervenant malade : rester à la maison selon les consignes de la ressource.**

3 Hygiène des mains (très important)

- **Privilégier le lavage des mains avec de l'eau et du savon.**
- **Utiliser un gel désinfectant si vos mains ne sont pas visiblement souillées.**
- **Laver vos mains avant et après un contact avec un usager malade ou non.**
- **Laver vos mains avant d'enfiler les gants, et après les avoir retirés.**
- **Laver vos mains si vous touchez des mouchoirs jetables utilisés ou d'autres objets ayant été exposés à des secrétions.**

4 Nettoyage et désinfection

- **Augmenter la fréquence du nettoyage et de la désinfection.**
- **Porter une attention particulière aux surfaces fréquemment touchées, telles que les toilettes, poignées de porte, rampes, interrupteurs et téléphones.**
- **Utiliser un désinfectant approprié selon indications du fabricant.**
- **Toujours porter des gants lors du nettoyage.**

5 Mesures complémentaires

- **Limiter les contacts non essentiels et les activités de groupe.**
- **Ne pas partager de cigarettes, de vaisselle, de nourriture ou d'objets personnels.**
- **S'assurer que le matériel est disponible en quantité suffisante (gants, masques etc.).**

6 À retenir

- **Votre vigilance fait toute la différence. Dès qu'un symptôme apparaît, il faut agir.**
- **Surveiller les nouveaux cas et informer l'équipe et le responsable.**
- **Penser à porter un masque et à respecter l'étiquette respiratoire (ex. : tousser dans votre coude, laver vos mains).**
- **Contacter la DSPu Montérégie ou Info-Santé 811, option 1, au besoin.**

© Santé Québec, 2026. Tous droits réservés.

Santé Québec