

# POUR PROTÉGER NOTRE SANTÉ ET CELLE DES AUTRES

## 1 EN TOUT TEMPS, GARDEZ VOS BONNES HABITUDES



### 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.

## 2 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](https://quebec.ca/vaccination)

## 3 SI VOUS ÊTES MALADE, POSEZ LES BONS GESTES



**VOUS FAITES DE LA FIÈVRE**

**Restez à la maison** jusqu'à sa disparition.

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

**Portez un masque** jusqu'à la disparition de vos symptômes.

### DÈS LE DÉBUT DE VOS SYMPTÔMES, PENDANT 10 JOURS :

- 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.

## 4 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](https://quebec.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.