

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^e et 3^e 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.