

# ABOUT RESPIRATORY ILLNESS

## SYMPTOMS



Fever



Cough



Sore Throat



Runny Nose



Shortness of Breath



Muscle Aches



Fatigue



Vomiting / Diarrhea



Abdominal Pain

## WHAT TO DO IF YOU HAVE SYMPTOMS



Stay home until you are fever-free (without using fever-reducing medication) **AND** your symptoms have been improving for 24 hours (48 hours for vomiting/diarrhea).



Avoid non-essential mask-less activities for 10 days from when your symptoms started. If you can't stay home, wear a well-fitting mask.



If you have symptoms of a respiratory illness **DON'T VISIT** those at high risk of severe illness including those that live in long-term care, retirement homes or in hospital.

## REDUCE THE SPREAD



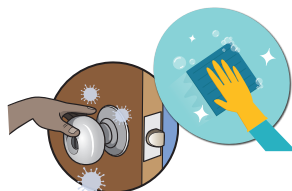
Wash your hands often and avoid touching your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Cover your mouth and nose when you cough or sneeze.



Keep your vaccinations up to date including getting your annual flu vaccine and any COVID-19 boosters/doses you are eligible for.



Disinfect high-touch surfaces in your home and workplace.

Wear a mask:

- To protect yourself from viral respiratory illnesses.
- To protect others at higher risk of severe respiratory illness.
- When you're recovering from illness.



## TYPES



**COVID-19** can cause mild cold-like symptoms to severe lung infections. Anti-viral treatment is available for those at higher risk of severe disease and complications.



**Influenza (flu)** generally occurs in the fall and winter months. Young children (under 5) and older adults are at higher risk of severe disease and complications.



**Respiratory syncytial virus (RSV)** infects the lungs and airways. Infants, young children and older adults are more likely to have severe infections.



**Coughs and colds (cold viruses)** are more common during the fall and winter months and result from different viruses that infect the nose and throat. For most people, symptoms are mild and usually resolve on their own.



People at **higher risk** of severe illness or complications from COVID-19 and the flu include:

- People who are 60 years and older, pregnant, have chronic medical conditions or are immunocompromised.
- Young children (under 5) are at higher risk of complications from the flu.

## TREATMENT



Most respiratory illnesses can be treated at home. Learn more at: [OttawaPublicHealth.ca/RespVirus](https://OttawaPublicHealth.ca/RespVirus)



Treatment for COVID-19 is available and must be taken within a few days of symptoms starting. Learn more at: [OttawaPublicHealth.ca/COVIDTreatment](https://OttawaPublicHealth.ca/COVIDTreatment) and at: [Ontario.ca/Antivirals](https://Ontario.ca/Antivirals).

### WHEN TO GO TO THE EMERGENCY DEPARTMENT

If you or your child are in distress (significant trouble breathing, chest pain, fainting, difficulty to rouse, confusion or have significant worsening of any chronic disease symptoms), go to the nearest Emergency Department or call 9-1-1.

## MORE INFO



[OttawaPublicHealth.ca/RespVirus](https://OttawaPublicHealth.ca/RespVirus)



If you have questions about your health (or your child's), call your primary care provider or Health Connect Ontario at 8-1-1.

# À PROPOS DES MALADIES RESPIRATOIRES

## SYMPTÔMES



Fièvre



Toux



Mal de gorge



Écoulement nasal



Essoufflement



Douleurs musculaires



Fatigue



Vomissements ou diarrhée



Douleurs abdominales

## QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES



Restez chez vous jusqu'à la tombée de la fièvre (sans recours à un médicament contre la fièvre) **ET** l'amélioration des symptômes depuis 24 heures (48 heures pour les vomissements ou la diarrhée).



Évitez toute activité non essentielle sans masque pendant les 10 jours suivant l'apparition des symptômes. Si vous ne pouvez pas rester chez vous, portez un masque bien ajusté.



Surtout, **ÉVITEZ** d'aller voir des personnes présentant un risque élevé d'avoir des complications, comme les personnes hospitalisées ou celles vivant dans un foyer de soins de longue durée ou une maison de retraite.

## LIMITEZ LA TRANSMISSION



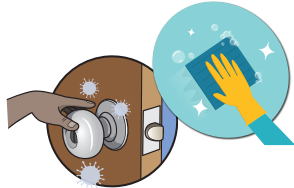
Lavez-vous les mains régulièrement et évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche sans vous être lavé les mains.



Couvrez-vous la bouche et le nez quand vous toussiez ou éternuez.



Maintenez vos vaccins à jour : faites-vous vacciner contre la grippe chaque année et prenez les doses de rappel contre la COVID-19 si vous y êtes admissibles.



Désinfectez les surfaces que vous touchez régulièrement chez vous et au travail.

Portez un masque :

- pour vous protéger des maladies respiratoires virales;
- pour protéger les personnes à risque de maladie respiratoire sévère;
- pendant votre convalescence.



## TYPES



La **COVID-19** peut causer des symptômes légers semblables à ceux du rhume, mais peut aussi se transformer en infection pulmonaire grave. Il existe des traitements antiviraux pour les personnes à risque de développer des formes graves ou des complications graves.



L'**influenza (grippe)** court surtout l'automne et l'hiver. Les enfants en bas âge (moins de cinq ans) et les personnes âgées sont plus à risque de développer des formes graves ou des complications graves.



Le **virus respiratoire syncytial (VRS)** infecte les poumons et les voies respiratoires. Les nourrissons, les enfants en bas âge et les personnes âgées sont plus susceptibles de développer des formes graves.



La **toux et le rhume (virus du rhume)**, qui sont plus fréquents à l'automne et en hiver, sont dus à différents virus s'attaquant au nez et à la gorge. Chez la plupart des gens, les symptômes sont légers et se résorbent tout seuls.



Les personnes suivantes sont à **risque élevé** de développer des formes graves ou des complications graves de la COVID-19 et de la grippe :

- Les personnes de 60 ans et plus, les personnes enceintes et les personnes immunodéprimées ou ayant des troubles de santé chroniques;
- Les enfants en bas âge (moins de cinq ans) – complications de la grippe.

## TRAITEMENT



La plupart des maladies respiratoires peuvent être traitées à la maison. Pour en savoir plus : [SantePubliqueOttawa.ca/VirusResp](https://santepubliqueottawa.ca/VirusResp)



Il existe un traitement pour la COVID-19; il doit cependant être pris dans les premiers jours des symptômes. Pour en savoir plus : [SantePubliqueOttawa.ca/TraitementCOVID](https://santepubliqueottawa.ca/TraitementCOVID) et [Ontario.ca/TraitementAntiviral](https://ontario.ca/TraitementAntiviral).

### QUAND ALLER À L'URGENCE

Si vous ou votre enfant n'allez vraiment pas bien (grande difficulté à respirer, douleur thoracique, évanouissement, difficulté à se lever, confusion ou importante aggravation des symptômes de maladie chronique), rendez-vous à l'urgence ou appelez le 9-1-1.

## PLUS D'INFO



[SantePubliqueOttawa.ca/VirusResp](https://santepubliqueottawa.ca/VirusResp)



Si vous avez des questions, appelez votre fournisseur de soins primaires ou ConnexionSanté Ontario, au 8-1-1.