

Comment se protéger des virus respiratoires

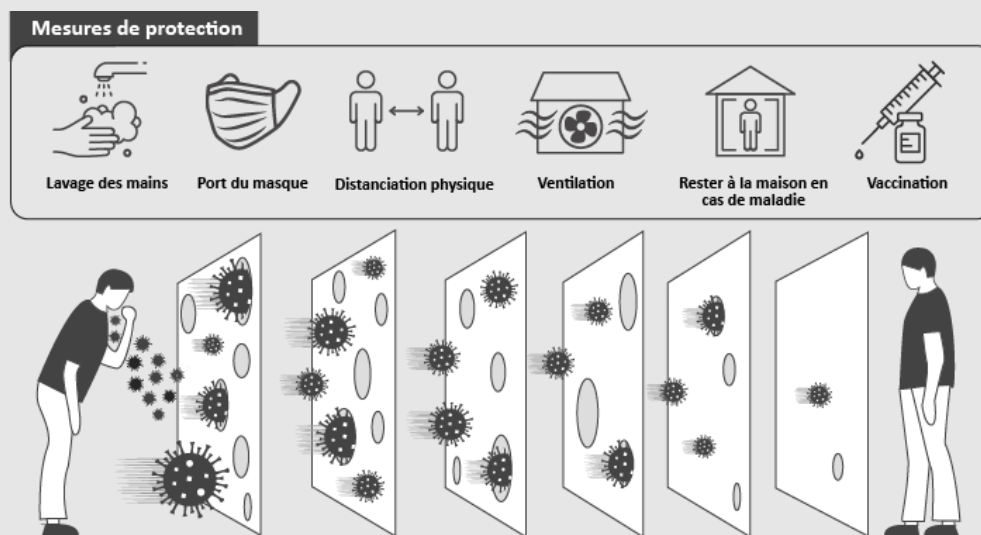
La présente feuille d'information propose des mesures préventives à prendre pour réduire la transmission de virus respiratoires tels que le virus de la COVID-19, le virus de la grippe et le virus respiratoire syncytial (VRS). La vaccination est l'une des mesures les plus efficaces contre la COVID-19 et la grippe. Combinez-la à d'autres mesures pour réduire votre risque d'infection.

Modes de transmission des virus respiratoires

- Les virus respiratoires se propagent le plus souvent durant un contact étroit avec une personne infectée, qui projette des particules respiratoires lorsqu'elle respire, tousse, éternue ou parle.
- Les particules respiratoires les plus petites, appelées aérosols, peuvent demeurer en suspension dans l'air et propager certains virus sur de longues distances. Le risque est plus élevé dans les endroits intérieurs surpeuplés et mal ventilés.
- Les particules respiratoires peuvent aussi se déposer sur des surfaces (p. ex., des meubles) et vous contaminer les mains, de sorte que vous pouvez transmettre le virus à vos yeux, à votre nez et à votre bouche.

Comment se protéger des virus respiratoires

Utilisez de multiples mesures de prévention pour obtenir une protection optimale.



Adapté de : Rockefeller Foundation. *Layers of Protection Against Covid-19 - the "Swiss Cheese" Model* [vidéo en ligne], New York, Rockefeller Foundation, 2021 [cité le 11 mars 2022]. 1 h 15 min. Disponible à :

<https://www.youtube.com/watch?v=ou88lei-52k>

Faites-vous vacciner

- La vaccination contribue à vous protéger contre les formes graves de COVID-19 et de grippe et l'hospitalisation.
- N'oubliez pas de vous faire vacciner contre la grippe chaque année et de demander toutes les doses de rappel du vaccin contre la COVID-19 auxquelles vous êtes admissible.



Restez à la maison quand vous êtes malade

- Restez chez vous quand vous êtes malade, par exemple, si vous avez la fièvre, une toux nouvelle ou qui s'aggrave, des vomissements ou la diarrhée.
- Si vous devez sortir :
 - Pratiquez la distanciation physique et évitez les endroits surpeuplés.
 - Envisagez de porter un masque bien ajusté en public.
- Consultez la [feuille d'information Comment s'isoler](#) de Santé publique Ontario.



Passez du temps en plein air ou dans des lieux bien ventilés

- Assurez-vous que votre système de ventilation fonctionne bien. Si vous n'en avez pas, ouvrez les fenêtres pour aérer si possible.



Pratiquez l'étiquette respiratoire et maintenez la propreté

- Lavez-vous souvent les mains.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir ou dans le creux de votre coude.
- Portez un masque quand vous avez une infection respiratoire.
- Nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées.



Les renseignements fournis dans le présent document sont à jour en date de septembre 2023.