



Guide à l'intention des patient·e·s et des familles

2022

Infections respiratoires

Also available in English:
WC85-1551
Respiratory (Breathing) Infections



www.nshealth.ca

Infections respiratoires

Que sont les infections respiratoires?

Les infections respiratoires affectent le nez, la gorge, les sinus ou les poumons (thorax) et peuvent être causées par des virus. Le rhume, l'influenza (grippe) et la COVID-19 sont des exemples d'infections respiratoires.

Qu'est-ce que le rhume?

- Le rhume est une infection respiratoire causée par un virus qui peut toucher le nez, la gorge et les poumons.
- Les premiers symptômes du rhume sont généralement un mal de gorge et un écoulement nasal, suivis d'une toux et d'éternuements.
- La plupart des gens se sentent mieux sans traitement après 7 à 10 jours.
- Les rhumes sont plus courants en hiver et au printemps, mais on peut en avoir un à n'importe quel moment de l'année. À l'heure actuelle, il n'y a pas de vaccin contre le rhume.

Qu'est-ce que l'influenza (la grippe)?

- La grippe est aussi une infection respiratoire causée par un virus qui peut toucher le nez, la gorge et les poumons. Elle est différente du rhume.
- En général, la grippe commence de manière soudaine. Elle peut entraîner une maladie légère ou grave.
- La plupart des gens sont malades durant plusieurs jours et même parfois jusqu'à 2 semaines. Certaines personnes développent des complications, comme une otite ou une sinusite, une bronchite (infection des voies respiratoires qui se rendent aux poumons) ou une pneumonie (infection des poumons). Certaines personnes doivent être hospitalisées pour la grippe et ses complications. D'autres sont très malades et doivent être admises à l'unité de soins intensifs (USI).
- La grippe est plus fréquente entre novembre et avril. Il existe un vaccin annuel proposé à l'automne.

Qu'est-ce que la COVID-19?

- La COVID-19 est une infection respiratoire causée par un nouveau coronavirus appelé SARS-CoV-2.
- Ce coronavirus a été identifié pour la première fois à la fin de 2019.
- Les coronavirus sont un groupe de virus qui peuvent être à l'origine de diverses infections, dont le rhume, la bronchite, la pneumonie et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS).
- L'apparition des symptômes peut prendre jusqu'à 14 jours (2 semaines) après l'exposition au virus.
- L'infection peut être légère ou grave. Elle peut affecter les personnes de différentes manières. Cela peut dépendre de l'état de santé dans lequel vous étiez avant d'attraper la COVID-19 et du fait que vous ayez reçu ou non une série complète (2 doses) du vaccin contre la COVID-19.
- Les symptômes peuvent durer quelques jours ou plus longtemps. Certaines personnes peuvent présenter des symptômes persistants même après avoir cessé d'être contagieuses (possibilité de transmettre le virus à quelqu'un d'autre). Il peut s'agir de douleurs articulaires, de fatigue, d'essoufflement et de brouillard cérébral.
- Certains des symptômes de la grippe et de la COVID-19 sont similaires. Il peut donc être difficile de déterminer l'infection dont vous souffrez. Vous pourriez avoir besoin de faire un test pour le savoir.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

Symptômes du rhume, de la grippe et de la COVID-19

Symptôme	Rhume	Grippe	COVID-19
Fièvre	Rare (habituellement inférieure à 38 °C ou 100,4 °F)	Courante (fièvre élevée de 38 à 40 °C ou 100,4 à 104 °F). Peut durer de 3 à 4 jours.)	Courante (la personne peut aussi avoir des frissons)
Écoulement nasal	Courant	Parfois	Courant
Maux de tête	Parfois	Courants (la douleur peut être forte)	Courant
Courbatures et douleurs générales	Parfois	Courantes (elles peuvent être fortes)	Courantes
Fatigue (lassitude, faiblesse)	Légère	Peut durer jusqu'à 2 ou 3 semaines	Courante
Nausée (sensation d'avoir envie de vomir)	Rare	Courante	Parfois
Diarrhée (selles liquides)	Rare	Parfois	Parfois
Manque d'appétit (ne pas avoir faim)	Parfois	Courant	Parfois, avec perte du goût et/ou de l'odorat
Éternuements	Courants	Parfois	Parfois
Malaise pulmonaire, toux	Léger à modéré	Courant (souvent prononcé)	Courant, essoufflement possible (difficulté à respirer)
Mal de gorge	Courant	Parfois	Courant
Écoulement des yeux	Courant	Parfois	Possible, mais rare

Comment les infections respiratoires se propagent-elles?

Les infections respiratoires peuvent facilement se propager d'une personne à une autre par la toux ou les éternuements. Elles peuvent également se propager si vous touchez une surface où se trouvait le virus ou si vous vous touchez le nez, la bouche ou les yeux après avoir serré la main d'une personne infectée par le virus.

Comment puis-je me protéger et protéger les autres contre une infection respiratoire?

- Demandez à votre prestataire de soins primaires si vous avez besoin de vaccins pour prévenir les infections, comme la grippe ou la COVID-19.
- Suivez toutes les recommandations de la santé publique concernant le port du masque en public et la distanciation physique.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, particulièrement :
 - › avant de toucher votre visage;
 - › avant de manger;
 - › après avoir été aux toilettes.
- **Ne vous touchez pas le visage** (surtout les yeux, le nez et la bouche). De nombreuses infections se propagent lorsque des personnes ayant des germes sur les mains se touchent le visage et touchent ensuite d'autres surfaces.
- **Couvrez votre bouche à l'aide de votre bras plutôt que votre main lorsque vous toussiez ou éternuez.** Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le dès que vous avez terminé et lavez-vous les mains. Utilisez un nouveau mouchoir chaque fois que vous toussiez ou éternuez.
- Tenez-vous loin des gens qui sont malades.
- Si vous êtes malade, restez à la maison jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes.
- Nettoyez souvent les surfaces couramment utilisées (p. ex. les interrupteurs, les téléphones ou les poignées de porte) pour les garder propres et libres de germes.
- Aidez les enfants et les autres personnes susceptibles d'avoir besoin d'aide à se laver ou à se désinfecter souvent les mains.

Que dois-je faire si je contracte une infection respiratoire?

- **Il est important de rester à la maison lorsque vous êtes malade.** Reposez-vous et buvez beaucoup de liquides.
- Votre pharmacie ou votre prestataire de soins de santé primaires pourrait vous recommander des médicaments (comme l'ibuprofène ou l'acétaminophène) pour réduire la fièvre et les courbatures.
- Lavez-vous souvent les mains pour éviter de transmettre le virus aux autres.
- **Ne vous rendez pas à l'hôpital lorsque vous êtes malade,** à moins d'y aller pour vous faire soigner. Si vous ne vous sentez pas bien ou si vous pensez souffrir d'une infection respiratoire, dites-le à la personne chargée de l'inscription. Il se peut que l'on vous demande de porter un masque pendant l'attente.

Communiquez avec votre prestataire de soins de santé primaires si vos symptômes s'aggravent. Appelez le 811 ou rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus proche dans les situations suivantes :

- Essoufflement soudain ou difficultés à respirer
- Essoufflement ou difficultés respiratoires qui s'aggravent
- Douleur à la poitrine
- Mucosités sanglantes ou colorées (crachat)
- Forte douleur à la tête ou au visage
- Forte fièvre (38 à 40 °C ou 100,4 à 104 °F) qui dure plus de 3 jours

Que se passe-t-il à l'hôpital?

- En cas d'admission à l'hôpital à cause de symptômes respiratoires, votre médecin pourrait demander qu'on fasse un prélèvement dans votre nez ou votre gorge pour déterminer s'il y a des virus.
- Si vous avez des symptômes respiratoires, vos prestataires de soins de santé pourraient prendre des mesures supplémentaires et utiliser des précautions contre la transmission par contact et par gouttelettes. Cela signifie que les membres du personnel porteront des gants, une blouse, un masque et une protection pour les yeux (lunettes protectrices, écran facial) lorsqu'ils s'occuperont de vous. Ces précautions réduisent le risque de propagation du virus à d'autres patient·e·s, au personnel, aux partenaires de soins et aux personnes qui visitent les malades.
- On demandera à vos partenaires de soins et aux personnes qui vous visitent de prendre les mêmes précautions pour la prestation de soins directs. Après vous avoir rendu visite, ces personnes ne devraient pas visiter d'autres patient·e·s avant d'avoir retiré le matériel de protection.

Rappel

- Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool est le meilleur moyen d'arrêter la propagation des infections dans les hôpitaux.
- Demandez chaque année à votre prestataire de soins primaires de vous vacciner contre la grippe et la COVID-19.

Notes :

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement professionnel d'un professionnel de la santé. Les informations peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Vous pouvez parler à un infirmier autorisé ou à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse à tout moment, en composant le 8-1-1 ou consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Préparation : Prévention et contrôle des infections
Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1552 © Juin 2022 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.