



Les symptômes de maladies à virus respiratoires communs, tels que la grippe, le COVID-19 ou le VRS, peuvent inclure de la fièvre, des frissons, une sensation de grande fatigue, de la toux, un écoulement nasal et des maux de tête. Suivez ces recommandations afin de réduire le risque de rendre d'autres personnes malades et pour savoir si vous avez besoin d'un traitement. Ce guide ne s'applique pas aux professionnels de la santé.

Si vous présentez des symptômes d'une infection à virus respiratoire

- **Évitez tout contact avec d'autres personnes**, y compris celles avec qui vous vivez et qui ne sont pas malades. Si vous ne pouvez pas éviter de contact avec d'autres personnes, suivez les étapes supplémentaires ci-après pour réduire tout risque de contamination.
- **Envisagez de faire un test de dépistage du COVID-19** afin de savoir si vous devez prendre des mesures supplémentaires pour vous protéger et protéger les autres.
- **Consultez immédiatement un prestataire de soins de santé** pour savoir quel traitement suivre si vous présentez un risque plus élevé de tomber gravement malade ou si vos symptômes empirent. Les personnes les plus exposées aux maladies graves sont les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes au système immunitaire affaibli, les femmes enceintes et les personnes souffrant d'un handicap.
- Le traitement doit démarrer immédiatement dans les jours suivant le début de la maladie. Ces médicaments peuvent réduire la probabilité de tomber gravement malade ou de se rendre à l'hôpital.

Retour aux activités normales

- Vous pouvez reprendre vos activités normales après au moins un jour (24 heures) **si vous vous sentez globalement mieux et n'avez pas contracté de fièvre pendant au moins 24 heures** n'ayant pas pris de médicaments pour faire baisser la fièvre.
- **Après avoir repris vos activités normales, observez ces mesures supplémentaires pendant les 5 jours suivants.** Plus vous prenez de mesures, moins vous risquez de rendre les autres malades.
 - Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez plus souvent un désinfectant pour les mains.
 - Gardez autant que possible une distance physique avec les autres personnes.
 - Portez un masque facial bien ajusté et de bonne qualité.
 - Améliorez la qualité de l'air en ouvrant une fenêtre, en utilisant un filtre à air ou en vous réunissant à l'extérieur.
 - Nettoyez et désinfectez les surfaces autant que possible.
- Vous pouvez continuer à transmettre le virus aux autres, même si vous vous sentez mieux. Si vous avez de la fièvre ou commencez à vous sentir moins bien, évitez à nouveau tout contact avec d'autres personnes jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Votre lieu de travail, votre école ou votre service de garde d'enfants peuvent avoir des politiques différentes en matière de retour après une maladie. Pour en savoir plus, veuillez vous adresser directement à l'organisation concernée.



Symptoms of common respiratory viruses-like flu, COVID-19 or RSV-may include fever, chills, feeling very tired, cough, runny nose and headache. Follow these recommendations to lower the risk of getting other people sick and to know when you might need treatment. This guidance does not apply to health care workers.

If You Have Respiratory Virus Symptoms

- **Avoid contact with other** people-including those you live with who are not sick. If you can't avoid contact with others, follow the extra steps below to lower the risk of getting others sick.
- **Consider testing for COVID-19** to help you decide if you need to take more steps to protect yourself and others.
- **Talk to a health care provider about treatment** right away if you are at higher risk of getting very sick or if your symptoms get worse. People at higher risk for severe illness include young children, older adults, people with weakened immune systems, people who are pregnant, and people with disabilities.
- Treatment must be started within a few days of getting sick to work. These medicines can make it less likely you will get very sick or need to go to the hospital.

Returning to Normal Activities

- You can go back to normal activities after at least one day (24 hours) **if you are feeling better overall and have not had a fever for at least 24 hours** without using fever-reducing medicines.
- **After returning to normal activities, take these extra steps for the next 5 days.** The more steps you take, the lower your risk of getting others sick.
 - Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer often.
 - Keep a physical distance from other people as much as possible.
 - Wear a face mask that fits well and is high quality.
 - Improve the air quality by opening a window, using an air filter, or gathering outside.
 - Clean and disinfect surfaces as much as possible.
- You can continue to spread the virus to others, even if you're feeling better. If you develop a fever or start to feel worse, avoid contact with others again until you feel better.
- Your workplace, school or child care program may have different return policies after being sick. Please check with the organization directly to learn more.