

Différenciez vos symptômes



Symptômes	COVID-19	Rhume	Grippe
fièvre	••••	•	••••
toux (sèche)	••••	•••	••••
toux (grasse)	•	••••	•
maux de tête	••	•	••••
fatigue	••	••	••••
perte d'odorat et du goût	••	---	••
maux de gorge	••	••••	••
nez qui coule	•	••••	••
congestion nasale	•	••••	••
éternuement	---	••••	---
douleurs musculaires	••	••••	••••

fréquent	peu fréquent	parfois	rare	jamais
••••	•••	••	•	—

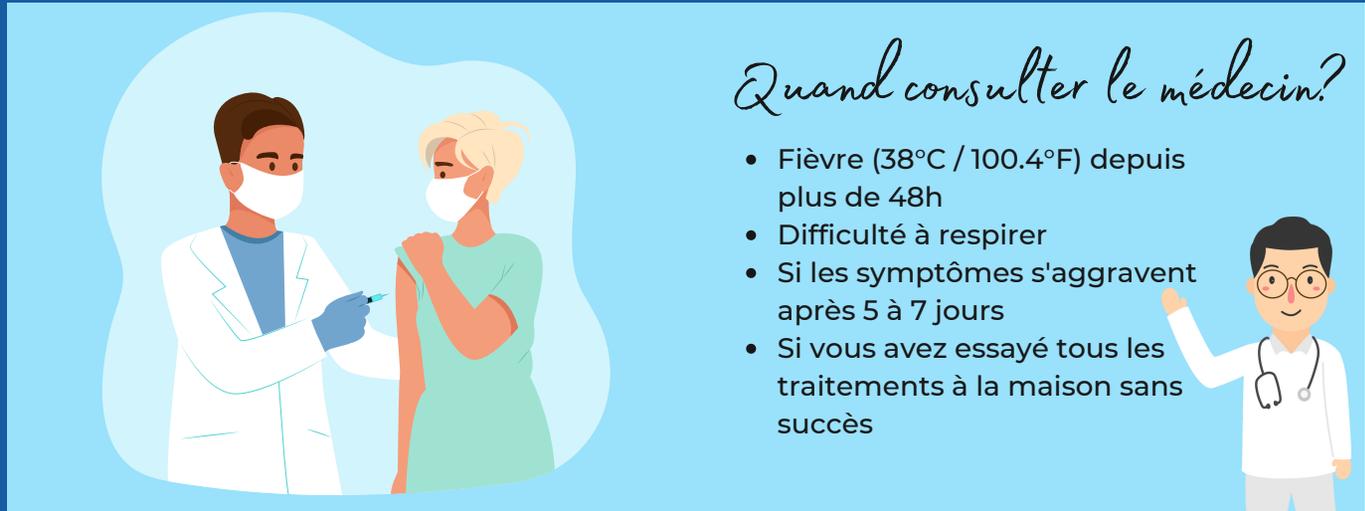
Le retour de la saison froide annonce souvent un risque accru d'infections respiratoires de toutes sortes. Personne n'est à l'abri d'attraper le rhume, la grippe ou la COVID-19.

Afin de limiter la propagation des virus, si vous présentez des symptômes, veuillez suivre les étapes suivantes :

- Restez à la maison
- Faites un test de dépistage rapide Covid-19
- Suivre les CONSIGNES COVID-19 qui vous ont été envoyées par courriel le 29 août 2022

Obtenir un TEST de DÉPISTAGE COVID-19 : visiter le site internet du Gouvernement du Nouveau-Brunswick portant sur la COVID-19

SCAN POUR DÉPISTAGE RAPIDE DE COVID-19



Vaccination

COVID-19

Pour se protéger contre la COVID-19, il est recommandé de tenir sa vaccination à jour pour assurer une protection maximale

Vous pouvez prendre rendez-vous sur le site internet du Gouvernement du Nouveau-Brunswick :

<https://www2.gnb.ca/content/gnb/en/corporate/promo/covid-19/nb-vaccine.html>



Influenza

Le vaccin contre l'influenza aide à diminuer et même prévenir les symptômes de la grippe.

Vous pouvez rendre visite à une pharmacie locale pour recevoir le vaccin contre l'influenza.

Quand consulter le médecin?

- Fièvre (38°C / 100.4°F) depuis plus de 48h
- Difficulté à respirer
- Si les symptômes s'aggravent après 5 à 7 jours
- Si vous avez essayé tous les traitements à la maison sans succès



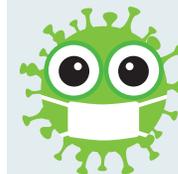
Bactérie



- Difficulté à avaler
- Gorge rouge avec taches blanches
- Fièvre depuis plus de 48h
- Enflure des ganglions du cou
- Nécessite des antibiotiques prescrits par le médecin
- Exemple: Pharyngite à streptocoque (strep throat)

VS

Virus



- Se traite à la maison (voir section traitements à la maison)
- Antibiotiques ne fonctionnent pas contre les virus
- Exemples: COVID-19, rhume, grippe

Traitements à la maison

Mal de gorge



- Tylenol / Advil
- Pastilles (Cépacol / Halls)
- Chloraseptic
- Gargariser avec de l'eau et du sel

Mal de tête

- Tylenol / Advil
- Prendre du repos
- Bien s'hydrater
- Se masser la nuque
- Évitez les facteurs qui aggravent le mal de tête: Caféine, alcool, activité intense dans la chaleur, écran de téléphone ou ordinateur, bruits forts

Congestion nasale

- Irrigation nasale (NeilMed) avec solution saline
- Humidificateur
- Bien s'hydrater
- Crème Vicks (Vaporub)

Fièvre/Douleurs musculaires

- Alternier entre Tylenol / Advil
- Prendre un bain /douche chaude
- Compresse tiède
- Bien s'hydrater
- Se reposer

Prévenir les virus d'hiver

- Lavez ses mains
- Évitez de se toucher les yeux, nez, bouche
- Avoir une alimentation variée et équilibrée
- Portez le masque
- Se faire vacciner
- Dormir suffisamment
- Faire de l'exercice



RESSOURCES

VOICI QUELQUES RESSOURCES QUE VOUS POUVEZ CONSULTER POUR DE L'INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE

- Pharmacien
- [Site internet Jean-Coutu ou toutes autres pharmacies](#)
- [Site internet du Centre de santé du campus de Moncton](#)
- [Site internet Gouvernement du Nouveau-Brunswick](#)



Gouvernement du Canada. (2022). Maladies à coronavirus (COVID-19). Récupéré le 20 octobre 2022 à l'adresse <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Gouvernement du Canada. (2020). Grippe (influenza): Symptômes et traitements. Récupéré le 20 octobre 2022 à l'adresse <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/grippe-influenza.html>

Jean Coutu. (2022). <https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/>

- Vaccin contre la grippe: Pour qui? Pour vous!
- Soyez prêt pour la saison de la grippe! Récupéré
- Comment soulager la congestion nasale et des sinus.
- Le mal de gorge: comment le soulager.
- 5 conseils pour soulager un mal de tête.
- Vaccin contre la COVID-19: pourquoi se faire encore vacciner?

Lewis, S., Bucher, L., Dirksen, R., & Heitkemper, M. (2016). Soins infirmiers - Médecine chirurgie (2e éd). Chenelière Éducation.

Réseau de santé Vitalité Health Network. (2022). Prévenir les infections. Récupéré le 20 octobre 2022 à l'adresse <https://www.vitalitenb.ca/fr/prevenir-les-infections>

Université de Moncton. (2022). Service de santé et psychologie, Campus de Moncton. Récupéré le 26 octobre à l'adresse <https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/node/27>



Dépliant créé par N. Allain, N. Levesque et M-E Michaud. École de science infirmière en collaboration avec le service de santé et de psychologie de l'Université de Moncton. Oct. 2022.



COMMENT TRAITER LES SYMPTÔMES GRIPPAUX À LA MAISON



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON