



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Gardez votre famille en santé cet hiver

Avec l'arrivée du froid et de la saison hivernale, les infections des voies respiratoires supérieures (comme le rhume, la grippe et certains virus respiratoires) deviennent plus fréquentes. Ces infections se transmettent facilement d'une personne à l'autre, surtout dans les milieux fermés comme la maison, l'école ou le travail. Elles peuvent toucher tout le monde, mais les jeunes enfants, les aînés et les personnes ayant des problèmes de santé sont souvent plus à risque de complications.

Voici quelques gestes simples qui peuvent aider à prévenir ces infections et à protéger votre entourage :

- La vaccination : Le vaccin contre la grippe est recommandé chaque année pour tous à partir de 6 mois. Il aide à réduire le risque de maladie et ses complications. Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien pour savoir si vous devriez aussi recevoir le vaccin contre la COVID-19 cet hiver.
- L'hygiène des mains : Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau tiède et du savon pendant au moins 20 secondes, surtout après avoir toussé, éternué, ou touché des surfaces partagées. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Les gestes quotidiens simples : Couvrez-vous la bouche et le nez avec le pli du coude lorsque vous toussiez ou éternuez. Évitez de toucher votre visage, surtout les yeux, le nez et la bouche.
- Restez à la maison lorsque vous êtes malade : Si vous présentez des symptômes comme la fièvre, la toux, les maux de gorge ou la fatigue, reposez-vous et évitez les contacts rapprochés avec les autres. Le port du masque peut aussi aider à réduire la propagation.
- Surveillez les signes d'aggravation : Si la fièvre persiste plus de trois jours, si la toux devient plus forte ou si vous avez de la difficulté à respirer, communiquez avec un professionnel de la santé.



En suivant ces gestes simples, vous contribuez non seulement à votre propre santé, mais aussi à celle de vos proches et de votre communauté. Prenez soin de vous et de votre famille.



Pour plus d'information, consultez ces ressources fiables :

- Santé publique Canada – [Maladies respiratoires infectieuses](#)
- Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) – [Toux et rhume](#)