Ce que vous devez savoir sur **la COVID-19, la grippe et le RSV**

Les maladies respiratoires telles que la COVID-19, l'influenza (grippe) et le virus respiratoire syncytial (respiratory syncytial virus, RSV) sont plus fréquents en automne et en hiver.

La COVID-19, la grippe et le RSV sont causés par un virus différent. Toutes les trois se propagent principalement par les gouttelettes produites lorsqu'une personne malade tousse, éternue ou parle. Une personne peut tomber malade si ces gouttelettes ou du mucus ou de la salive infectés entrent dans ses yeux, son nez ou sa bouche.

Les personnes âgées, les jeunes enfants et les personnes souffrant de certaines maladies sous-jacentes (comme une maladie cardiovasculaire ou pulmonaire chronique, ou du diabète) courent le plus grand risque de tomber gravement malades ou de développer des complications graves à cause de ces virus. Voici ce que vous devez savoir pour préserver votre santé et celle de votre famille.

Symptômes

La COVID-19, la grippe et le RSV ont des symptômes similaires.

- Les symptômes peuvent inclure un mal de gorge, de la toux, des maux de tête, de la fièvre, un écoulement ou une congestion nasale, des douleurs musculaires, et plus rarement, des vomissements, de la diarrhée et une perte du goût ou de l'odorat. Les symptômes sont souvent légers à modérés mais peuvent être graves.
- Chez les nourrissons, les seuls symptômes peuvent être l'irritabilité, une baisse d'activité et des difficultés à manger ou à respirer.
- Certaines personnes peuvent ne présenter aucun symptôme.

Prévention

Comment me protéger, protéger mes enfants et les autres contre la COVID-19, la grippe et le RSV ?

Faites-vous vacciner ! Les vaccins réduisent votre risque de tomber gravement malade, d'être hospitalisé ou de mourir de ces virus.

Il est conseillé à toute personne âgée de 6 mois et plus de recevoir un vaccin contre la **COVID-19** mis à jour pour 2024-2025 et un vaccin contre la **grippe** mis à jour pour 2024-2025, même si elles se sont déjà fait vacciner ou ont été infectées par ces maladies auparavant.

Pour la vaccination contre le **RSV** :

- **Il est conseillé aux adultes âgés de 75 et plus** de se faire vacciner contre le RSV.
- **Il est conseillé aux adultes âgés de 60 à 74 ans** qui sont à haut risque de contracter le RSV en raison de certains problèmes médicaux ou séjournant dans un établissement de soins de longue durée (comme une maison de retraite) de se faire vacciner contre le RSV.
- Pour protéger les nourrissons des formes graves de RSV, il est conseillé à la **personne enceinte** de se faire vacciner contre le RSV, ou de faire vacciner l'**enfant** en lui administrant un médicament injectable afin de prévenir le RSV avant ou durant sa première saison propice au RSV (de l'automne au printemps). Il est également conseillé aux nourrissons plus âgés et aux jeunes enfants présentant un risque élevé de contracter une forme grave du RSV de recevoir un médicament préventif.
- **Les personnes ayant reçu un vaccin contre le RSV par le passé** n'ont pas besoin d'un autre vaccin contre le RSV pour le moment.

Vous pouvez vous faire vacciner contre la COVID-19, la grippe et le RSV en même temps.

Parlez à votre prestataire de soins de santé pour en savoir plus sur les vaccins dont vous ou vos enfants avez besoin. Pour trouver un centre de vaccination contre la **COVID-19** ou **la grippe,** consultez **vaccinefinder.nyc.gov**. Pour trouver un centre de vaccination contre le **RSV**, consultez **nyc.gov/health/map**.

Voici d'autres façons de prévenir l'infection et la transmission de virus respiratoires :

- Portez un masque bien ajusté dans les lieux publics en intérieur et dans les lieux très fréquentés, et lorsque vous êtes malade et qu'il est impossible de vous éloigner des autres personnes. Les masques de qualité supérieure, comme ceux de catégorie N95, KN95 ou KF94, offrent une meilleure protection.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir ou votre coude lorsque vous toussez ou éternuez, puis lavez-vous les mains ;

- Évitez les contacts étroits avec les autres personnes lorsque vous êtes malade, et restez chez vous : n'allez pas travailler et n'envoyez pas vos enfants à la garderie ou à l'école s'ils sont malades.
- Aérez davantage, en ouvrant les fenêtres ou en utilisant un purificateur d'air portable, ou privilégiez les rassemblements en extérieur.
- Lavez-vous souvent les mains ainsi que celles de vos enfants, évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche et nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées (comme les poignées de porte et les lavabos), surtout quand vous êtes malade.

Généralement, les personnes sont les plus contagieuses durant les trois à cinq premiers jours de la maladie. Si vous vous sentez malade ou que vous avez été testé positif à la COVID-19, à la grippe ou au RSV, restez chez vous jusqu'à ce que, pendant au moins 24 heures, vos symptômes s'améliorent et que vous n'ayez plus de fièvre sans avoir pris de médicaments pour faire baisser la fièvre. Vous pouvez ensuite reprendre vos activités habituelles comme retourner au travail et à l'école, mais vous devrez porter un masque bien ajusté pendant les cinq jours suivants, car vous serez peut-être encore contagieux.

Consultez **paidfamilyleave.ny.gov/COVID19** pour en savoir plus sur le congé payé si vous ou votre enfant avez la COVID-19.

Se faire soigner

Quand et comment dois-je me faire tester ?

Si vous avez des symptômes, faites-vous tester pour la COVID-19 et la grippe immédiatement afin de commencer le traitement si vous êtes éligible. De nombreux cabinets de médecins, cliniques, centres de soins d'urgence et pharmacies proposent un test de dépistage de la COVID-19, de la grippe et du RSV en même temps. Vous pouvez également réaliser un test de dépistage de la COVID-19 chez vous.

Quel traitement est disponible ?

Les traitements contre la COVID-19 et **la grippe**, comme les pilules antivirales administrées par voie orale, réduisent le risque de complications, d'hospitalisation et de décès.

- Si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 ou de la grippe est positif, contactez votre prestataire de soins de santé immédiatement pour savoir si vous pouvez bénéficier du traitement, car plus il sera administré rapidement, mieux il fonctionnera.

Il n'y a pas de traitement spécifique pour **le RSV**.

Quel que soit le virus que vous ou votre enfant avez, discutez avec votre prestataire de soins de santé des médicaments en vente libre pour réduire la fièvre et d'autres symptômes. Il est également important de s'hydrater et de s'assurer que les enfants malades restent bien hydratés. La plupart des gens guérissent par eux-mêmes ou en prenant des médicaments en vente libre.

Quand dois-je me faire soigner ?

Discutez avec votre prestataire de soins de santé ou celui de votre enfant pour savoir si vous ou votre enfant devez recevoir des soins de santé. Appelez le prestataire de soins de santé de votre enfant si celui-ci :

- Montre des signes de déshydratation, par exemple la bouche sèche ou peu d'urine (couches moins mouillées)
- A de la fièvre pendant plus de trois jours ou que la fièvre ne descend pas en dessous de 104 degrés Fahrenheit (40 degrés Celsius), ou a de la fièvre s'il a moins de 3 mois
- Montre des signes d'agitation inhabituelle, un manque d'appétit ou de sommeil

Si vous ne pouvez pas joindre votre prestataire de soins de santé, rendez-vous dans un centre de soins d'urgence ou aux urgences.

Dans le cas d'un adulte ou d'un enfant ayant des difficultés respiratoires (chez les jeunes enfants, cela peut se manifester par une respiration rapide, des geignements respiratoires, les narines plus dilatées ou l'utilisation des muscles du cou pour respirer) et présentant une couleur pâle ou bleuâtre autour des lèvres, un état de confusion, une déshydratation sévère ou d'autres symptômes inquiétants, appelez le **911** ou rendez-vous à l'hôpital le plus proche.

Si vous ou votre enfant n'avez pas de prestataire de soins de santé :

- Consultez un centre de soins d'urgence ou une clinique à proximité.
- Vérifiez votre régime d'assurance maladie pour savoir s'il propose une ligne d'assistance de télésanté.
- Contactez le service NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare sur **expresscare.nyc** ou en appelant le 631 397 2273. Des soins gratuits ou à moindre coût sont disponibles 24h/24 et 7j/7, dans plus de 200 langues, quels que soient votre statut migratoire ou votre situation financière.
- Trouvez un centre de dépistage de la COVID-19 « Test to Treat » (Dépister pour traiter) en consultant le site **aspr.hhs.gov/testtotreat** ou en appelant le 800 232 0233.

Pour plus d'informations, appelez le **311**, ou consultez **nyc.gov/health/coronavirus**, **nyc.gov/flu** et **nyc.gov/rsv**.

NYC Health