

# 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) se répandent cet hiver.

La COVID-19, la grippe et le RSV sont des maladies courantes. Elles sont chacune causées 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 chroniques courent le plus grand risque de tomber malade ou de contracter une maladie grave 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.

- En cas de contamination par **la COVID-19** ou **la grippe**, les symptômes peuvent inclure la fièvre, les frissons, la toux, les éternuements, l'écoulement nasal, la congestion, la fatigue, le mal de gorge, l'essoufflement, les difficultés respiratoires, les douleurs musculaires, les courbatures, les maux de tête, les nausées, les vomissements et la diarrhée. Il peut également y avoir une altération ou une perte du goût ou de l'odorat, mais cela est plus probable dans le cas de la COVID-19.
- **Le RSV** provoque généralement des symptômes légers semblables à ceux du rhume, tels que la toux, les éternuements, l'écoulement nasal, la congestion, les frissons, une légère fièvre et une perte d'appétit. Chez les nourrissons, les seuls symptômes peuvent être l'irritabilité, une baisse d'activité et des difficultés à manger ou à respirer.



## Prévention

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

Faites-vous vacciner ! Les vaccins contre **la COVID-19** et **la grippe** réduisent vos risques de maladie, d'hospitalisation et de décès. Toute personne âgée de 6 mois et plus doit :

- Se faire vacciner contre la COVID-19 et la grippe, même si elle a déjà contracté la COVID-19 ou la grippe.
- Recevoir la dose de rappel du vaccin contre la COVID-19 lorsqu'elle y est éligible, même si elle a déjà reçu des doses de rappel.

- Se faire vacciner contre la grippe chaque année.

Il n'y a pas de vaccin contre **le RSV**. Il y a par contre un médicament (le palivizumab, vendu sous le nom de marque Synagis) qui permet de prévenir l'infection chez les petits enfants qui courent un risque élevé de RSV grave, comme ceux qui ont des problèmes cardiaques et pulmonaires et les enfants nés prématurément. Si vous pensez que votre enfant pourrait avoir besoin de ce médicament, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

### Que puis-je faire d'autre pour préserver ma santé et celle des autres ?

Adoptez ces importantes mesures de prévention :

- Portez un masque bien ajusté dans les espaces publics intérieurs et les lieux bondés de monde, et lorsque vous êtes malade et à proximité d'autres personnes. Optez pour des masques de qualité supérieure, comme les N95, les KN95 ou les KF94.
- Lorsque vous êtes malade, restez chez vous. N'allez pas au travail et gardez les enfants malades à la maison, loin de la garderie et de l'école, et évitez le contact avec d'autres personnes à l'intérieur et à l'extérieur de la maison.
  - Rendez-vous sur [paidfamilyleave.ny.gov/](https://paidfamilyleave.ny.gov/) **COVID19** pour en savoir plus sur le congé payé si vous ou votre enfant avez le COVID-19. Appelez le 855 491 2667 pour obtenir de l'aide.
- Lavez régulièrement vos mains et celles de vos enfants ; évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche ; et nettoyez les surfaces fréquemment touchées (comme les poignées de porte et les manettes d'évier), surtout lorsque vous êtes malade.



## Traitement

### Quand et comment faire un test de dépistage ?

Si vous présentez les symptômes, faites immédiatement le test de dépistage de la **COVID-19** et de la **grippe** afin de pouvoir commencer le traitement si vous êtes éligible. De nombreux cabinets médicaux, cliniques, centres de soins d'urgence et pharmacies proposent des tests de dépistage de la COVID-19 et de la grippe. Ne vous rendez pas dans une salle d'urgence uniquement pour vous faire tester. Pour trouver un site de dépistage du COVID-19, rendez-vous sur [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest). Vous pouvez également effectuer des tests de dépistage de la COVID-19 à domicile.

Le test de dépistage du **RSV** n'a généralement aucune incidence sur les soins que vous ou votre enfant recevrez. Pour cela, de nombreux prestataires de soins de santé peuvent proposer le test uniquement aux nourrissons, aux personnes âgées de 65 ans et plus, et aux autres personnes qui courent un risque plus élevé de maladie grave.

### Quels sont les traitements disponibles ?

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 immédiatement votre prestataire de soins pour recevoir un traitement, car plus tôt vous le commencerez, plus il sera efficace.
- Les personnes qui courent un risque élevé de complications du fait de la grippe devraient en parler à leur prestataire sans attendre le résultat du test de dépistage de la grippe.

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

Peu importe la maladie dont vous ou votre enfant êtes atteint, demandez à votre prestataire de soins de vous prescrire des médicaments en vente libre pour réduire la fièvre et les autres symptômes. Il est également important de bien s'hydrater et de veiller à ce que les enfants malades s'hydratent régulièrement.

### Quand dois-je me faire soigner ?

Discutez avec votre prestataire de soins de santé pour savoir si vous ou votre enfant devez vous faire soigner en personne et pour connaître

le traitement et les moyens de soulager les symptômes. Appelez votre prestataire de soins de santé si votre enfant :

- présente des signes de déshydratation, comme une bouche sèche ;
- fait une fièvre qui dure plus de trois jours ou reste supérieure à 104 degrés Fahrenheit (40 degrés Celsius), ou toute forme de fièvre s'il a moins de 3 mois ;
- fait preuve d'une agitation inhabituelle, mange mal ou est somnolent.

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

Les adultes ou les enfants qui ont des difficultés à respirer (cela peut se manifester chez les petits enfants par une respiration rapide, des grognements, des narines dilatées ou l'utilisation des muscles du cou pour respirer), une couleur pâle ou bleue autour des lèvres ou de la bouche, une confusion, une déshydratation sévère ou d'autres symptômes inquiétants doivent appeler le **911** ou se rendre dans un hôpital proche.

N'allez pas à l'hôpital si vous ou votre enfant ne présentez aucun symptôme ou seulement des symptômes légers ou modérés, ou juste pour un test. La plupart des gens guérissent de la COVID-19, de la grippe et du RSV par eux-mêmes ou en prenant des médicaments à la maison.

### Où puis-je me faire soigner ?

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

- Rendez-vous dans un centre de soins d'urgence ou une clinique à proximité.
- Vérifiez auprès de votre régime d'assurance maladie s'il dispose d'une ligne d'assistance de télésanté.
- Contactez le service NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare sur [expresscare.nyc](https://expresscare.nyc) ou 631 397 2273. Les soins sont disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 dans plus de 200 langues, quel que soit votre statut immigratoire ou votre capacité financière.
- Trouvez un centre « Test & Treat » (centre de dépistage et de traitement) de la COVID-19 de NYC en vous rendant sur [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ou en appelant le 212 268 4319.