

# Aidez à réduire la transmission des maladies respiratoires infectieuses



Au Canada, le nombre de cas de maladies respiratoires infectieuses augmente habituellement à l'automne et en hiver. Beaucoup de maladies respiratoires infectieuses peuvent circuler en même temps. Il s'agit de maladies telles que :

- > la grippe (influenza)
- > la COVID-19
- > le virus respiratoire syncytial (VRS)

## Réduction de la transmission

Les maladies respiratoires infectieuses peuvent se transmettre de différentes façons, y compris de personne à personne ou par contact avec des surfaces ou des objets contaminés. Prenez les mesures efficaces suivantes pour contribuer à réduire votre risque de contracter et de transmettre des maladies :



Tenez vos vaccins à jour, y compris ceux contre la grippe et la COVID-19.



Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ou, si vous n'en avez pas, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.

- > Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vos mains ne sont pas propres.



Restez chez vous si vous êtes malade.



Toussez et éternuez dans un mouchoir ou dans votre coude.



Portez un respirateur ou un masque bien ajusté, lorsqu'approprié.

- > Par exemple, dans les lieux bondés ou si vous êtes malade et que vous devez entrer dans un lieu public.



Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces et les objets fréquemment touchés.



Améliorez la ventilation intérieure quand vous le pouvez en ouvrant une fenêtre ou une porte.



Prenez note des alertes et des conseils de santé publique dans votre collectivité.

Pour en savoir plus :  
[canada.ca/maladies-respiratoires](https://canada.ca/maladies-respiratoires)

