

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 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 malades 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. Il est conseillé à toute personne âgée de 6 mois et plus de :

- Recevoir un vaccin contre la COVID-19 mis à jour, disponible depuis septembre 2023 et dont la formulation a été mise à jour pour la saison 2023-2024, et ce même si elle s'est déjà fait vacciner contre la COVID-19 ou a eu la COVID-19 auparavant.
- Se faire vacciner contre la grippe chaque année.

Il existe de nouveaux vaccins contre le **RSV** disponibles aux personnes âgées de 60 ans et plus et aux femmes

enceintes. Discutez avec votre prestataire de soins de santé pour savoir si la vaccination contre le RSV est adaptée dans votre cas.

Il existe également de nouveaux médicaments injectables permettant de prévenir l'infection au RSV chez les jeunes enfants, recommandés pour tous les enfants de moins de 8 mois au cours de leur première saison propice au RSV. Les médicaments préventifs sont également disponibles pour certains enfants plus âgés et les jeunes enfants ayant un risque élevé de contracter une forme grave du RSV, notamment s'ils ont une maladie du cœur ou des poumons ou s'il s'agit de bébés prématurés.

Que puis-je faire d'autre pour me protéger et protéger les autres de la maladie ?

Instaurez ces mesures de prévention clés :

- Portez un masque bien ajusté dans les lieux publics en intérieur et dans les lieux très fréquentés, et lorsque vous êtes malade et à proximité d'autres personnes. Privilégiez les masques de qualité supérieure, comme ceux de catégorie N95, KN95 ou KF94.
- Lorsque vous êtes malade, restez chez vous (n'allez pas travailler, et n'envoyez pas vos enfants à la garderie ou à l'école s'ils sont malades) et gardez vos distances avec les autres personnes, que ce soit chez vous ou en extérieur.
 - Rendez-vous sur paidfamilyleave.ny.gov/COVID19 pour en savoir plus sur le congé payé si vous ou votre enfant avez la COVID-19. Appelez le 855 491 2667 pour obtenir de l'aide.
- 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.



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 des tests de dépistage de la COVID-19 et de la grippe. N'allez pas aux urgences uniquement pour vous faire tester. Pour trouver un site de dépistage de la COVID-19, rendez-vous sur **nyc.gov/covidtest**. Vous pouvez également réaliser un test de dépistage de la COVID-19 chez vous.

Le test de dépistage du RSV n'a généralement aucune incidence sur les soins que vous ou votre enfant recevrez. C'est pour cette raison que de nombreux prestataires de soins de santé proposent parfois les tests uniquement aux jeunes enfants, aux personnes âgées de 65 ans et plus et aux personnes courant un risque accru de tomber gravement malades.

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 est conseillé aux personnes courant un risque élevé de complications dû à la grippe de contacter leur prestataire de soins de santé sans attendre le résultat de leur test.

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.

Quand dois-je me faire soigner ?

Discutez avec votre prestataire de soins de santé ou celui de votre enfant pour savoir si vous devez recevoir des soins de santé en personne, mais aussi avoir des informations sur le traitement et

savoir comment soulager les symptômes. Appelez votre prestataire de soins de santé si votre enfant :

- 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 plus de 104 degrés Fahrenheit (40 degrés Celsius) de fièvre, ou tout signe de 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.

N'allez pas à l'hôpital si vous ou votre enfant avez seulement des symptômes légers ou modérés, ni uniquement pour vous faire tester. 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 :

- 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 sont disponibles 24h/24 et 7j/7, dans 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.
- Trouvez un centre de vaccination de la COVID-19 ou de la grippe sur le site **vaccinefinder.nyc.gov**.