

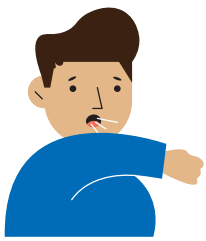
# Ralentir la propagation de maladies respiratoires

Lorsqu'on est malade, il est important de penser à sa communauté. Vous êtes peut-être suffisamment en santé pour combattre votre maladie, mais une autre personne ne l'est peut-être pas. Peu importe la maladie, vous ne voulez pas la transmettre à une autre personne.

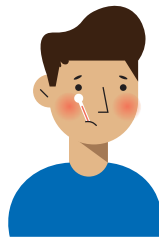
Lorsque vous êtes malade, restez à la maison jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Avant de vous rendre en public, au travail ou à l'école ou avant d'interagir avec d'autres personnes, posez-vous la question suivante :

**Est-ce que j'ai présenté au cours des 48 dernières heures ou est-ce que je présente maintenant l'un des symptômes suivants (nouveaux ou qui s'aggravent) pour des raisons inconnues?**



Toux



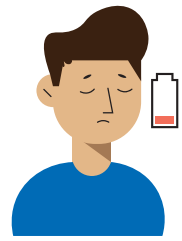
Fièvres, frissons  
ou sueurs



Essoufflement  
ou difficulté  
respiratoire



Perte d'odorat  
ou de goût



Fatigue  
extrême



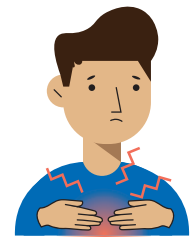
Mal de gorge ou  
voix enrouée



Écoulement nasal,  
congestion ou  
éternuements excessifs



Mal de tête ou  
douleurs musculaires



Nausée, diarrhée  
ou vomissements

**Dans ce cas, restez à la maison.** Si vous ne pouvez pas rester à la maison, portez un masque dans les endroits publics. Évitez les environnements à risque élevé, par exemple les établissements de soins de longue durée, et les personnes à risque élevé, par exemple les personnes immunodéficientes, jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

**En restant à la maison lorsque vous êtes malade, vous contribuez à la bonne santé de votre communauté.**