



## « Quand faut-il consulter le médecin? »

Parlons de...

### L'infection des voies respiratoires supérieures (ou « le rhume »)

#### Qu'est-ce qu'une infection des voies respiratoires supérieures?

Une infection des voies respiratoires supérieures (en d'autres termes, un rhume) est une infection virale. Les symptômes comprennent généralement un nez bouché et un écoulement nasal, des éternuements, des maux de gorge et une toux. Il n'est pas rare d'avoir une fièvre et des maux de tête légers. On s'en rétablit habituellement en quelques jours.

#### Comment se transmet-elle?

Vous pouvez contracter l'infection en respirant des gouttelettes produites par les éternuements ou la toux d'une personne infectée, ou en touchant une surface contaminée (p. ex., poignées de porte, rampes, comptoirs) ou par contact direct avec une personne infectée, puis en touchant vos yeux, votre nez ou votre bouche.

#### Devrais-je consulter?

*La plupart des gens souffrant d'une infection des voies respiratoires supérieures n'ont pas besoin d'une consultation, mais sont potentiellement contagieux et dangereux pour le personnel et les autres patients vulnérables. Comme la plupart des infections virales, les infections des voies respiratoires supérieures ne réagissent pas aux antibiotiques.*

**Remarque :** La congestion des sinus ne nécessite pas de consultation. La plupart des sinusites sont également virales et ne répondent pas aux antibiotiques. Si vous craignez d'avoir contracté une sinusite, consultez la section « Quand appeler l'ÉSFCR » de la brochure Sinusite sur notre site Web pour déterminer si vous devez consulter un médecin.

#### En quoi est-elle différente de la grippe?

La grippe et le rhume sont des maladies respiratoires qui présentent des symptômes semblables et peuvent souvent être difficiles à distinguer. En général, la grippe est pire qu'un rhume, elle peut entraîner occasionnellement de graves complications et comporter de la fièvre ou des frissons, des douleurs musculaires ou corporelles, des maux de tête et de la fatigue.

Si vous craignez d'avoir contracté la grippe, consultez la section « Quand appeler l'ÉSFCR » de la brochure Influenza sur notre site Web pour déterminer si vous devez consulter un médecin.

Veuillez tenir compte des renseignements suivants avant de prendre rendez-vous.

#### Que devrais-je faire si je tombe malade?

- Restez à la maison et reposez-vous. La majorité des adultes se rétablissent en trois à sept jours, et les enfants, en dix jours.
- Toussez dans votre coude ou dans un mouchoir pour éviter de propager des virus.
- Lavez-vous souvent les mains ou utilisez un gel alcoolisé si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Pensez à porter un masque si vous devez quitter la maison, car vous risquez d'exposer d'autres personnes à votre maladie.

#### Que puis-je faire pour me sentir mieux?

La majorité des gens se rétablissent à la maison sans traitement médical. Les traitements suivants peuvent être utilisés pour alléger les symptômes :

- Gargarisez-vous avec une solution saline tiède (1/4 c. à thé de sel par 7 à 8 oz d'eau tiède du robinet). Évitez les rince-bouche.
- Prenez souvent des gorgées de liquide.
- Prenez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène (comme le Tylenol ou le Motrin) au besoin pour soulager les maux de tête, les douleurs articulaires et aux oreilles.
- Utilisez un décongestionnant en vaporisateur nasal en cas de congestion (pas plus de 5 jours). Après chaque utilisation, allongez-vous sur le dos et faites pendre votre tête vers

l'arrière au-dessus de l'extrémité de votre canapé ou de votre lit, en tournant la tête de gauche à droite pendant que vous reniflez, pour distribuer le décongestionnant.

- Pour la toux, du miel et/ou des pastilles peuvent soulager les symptômes.

**Remarque :** On ne doit pas donner de miel à des bébés de moins d'un an, et les médicaments contre la toux et le rhume en vente libre ne doivent pas être administrés aux enfants

- Songez à utiliser un humidificateur/ vaporisateur à vapeur froide, surtout la nuit. N'y mettez que de l'eau.

### Comment puis-je protéger les autres et moi-même?



Le lavage fréquent des mains peut aider à prévenir la propagation des virus respiratoires, surtout chez les jeunes enfants. Certains virus du rhume restent vivants sur la peau et les surfaces lisses pendant au moins deux heures. Toussez ou éternuez dans votre coude ou un mouchoir.

### Quand appeler l'ESFCR

- Le patient a moins de quatre mois.
- Si vous avez une fièvre supérieure à 38 °C (100,4 °F) accompagnée de frissons et d'une perte d'appétit.
- Si vous crachez du sang.
- Si vous avez de la difficulté à respirer.
- Si vous avez très mal à la gorge ou avez de la difficulté à avaler.
- Si vous souffrez d'une maladie pulmonaire chronique (comme l'asthme, l'emphysème ou la MPCO) dont les symptômes s'aggravent.

### Chez les enfants :

Amenez votre enfant à l'urgence s'il :

- Devient désorienté ou cesse de vous répondre;
- A de la difficulté à respirer.

### Si vous prenez rendez-vous...

- Portez un masque au bureau lorsque vous souffrez d'un trouble respiratoire aigu en vous assurant qu'il couvre votre nez et votre bouche (fourni à l'entrée).
- Utilisez du gel alcoolisé pour vous nettoyer les mains (fourni à l'entrée).
- Assoyez-vous à au moins un mètre des autres.



**Remarque :** Si vous avez des antécédents d'**asthme**, vous pourriez avoir une toux prolongée après un rhume. L'utilisation d'un stéroïde inhalé pendant plusieurs jours est habituellement efficace. Si vous n'en avez pas en main, vous devrez être évalué au bureau avant qu'il puisse vous être prescrit pour la première fois.