

# Problèmes Respiratoires

... ce n'est pas vrai que c'est poumon problème!

UNIVERSITÉ  
**McGill**

Créé par des étudiantes de l'école  
de Sciences Infirmières Ingram

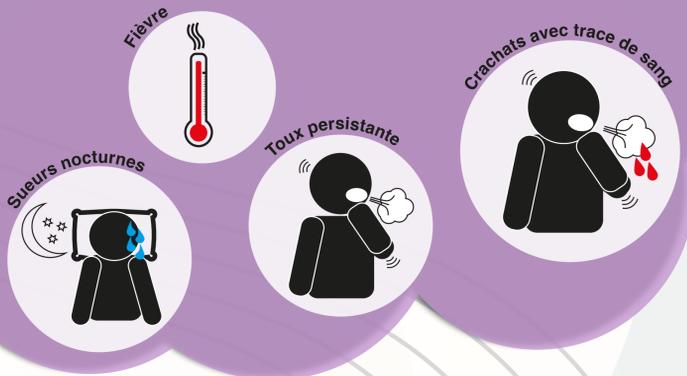
## TUBERCULOSE

La tuberculose est une maladie respiratoire contagieuse qui peut se propager dans l'air ambiant sous forme de minuscules gouttelettes. Elle peut être présente chez une personne sous forme de tuberculose latente, qui n'est pas contagieuse, ou sous forme de tuberculose active, qui est à la fois contagieuse et symptomatique. Les symptômes courants sont :

- Toux persistante avec crachats épais qui dure plus de 3 semaines
- Fièvre ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )
- Sueurs nocturnes
- Traces de sang dans les crachats
- Perte d'énergie
- Essoufflement

Si vous avez été en contact avec une personne pouvant être atteinte de tuberculose active ou si vous présentez certains de ces symptômes :

- Portez un masque en présence d'autres personnes, en particulier dans une pièce fermée;
- Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon, ou un désinfectant pour les mains
- Contactez un professionnel de la santé ou appelez le 811. Vous aurez peut-être besoin d'un test cutané à la tuberculine (TCT) et d'un suivi si nécessaire
- Informez toutes les personnes avec lesquelles vous avez été en contact afin qu'elles puissent surveiller l'apparition de symptômes.
- Contactez votre intervenant.e au besoin afin d'obtenir du soutien, un accompagnement à l'hôpital au besoin et des références pour connaître la ressource disponible du moment pour s'isoler si vous êtes en situation d'itinérance.



## COVID-19

La COVID-19 est une maladie causée par le virus appelé SARS-CoV-2 qui se propage facilement à partir d'une personne infectée par la toux, les éternuements et/ou la parole. Le virus peut vivre sur des surfaces fréquemment touchées. Les symptômes courants sont :

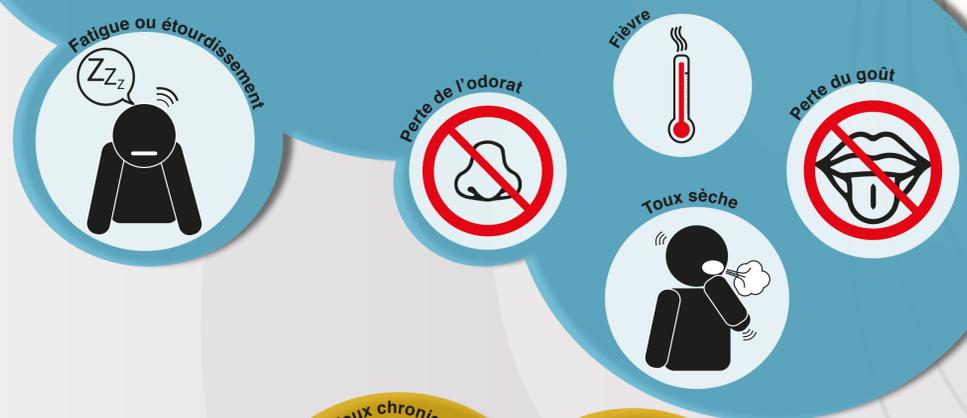
- Groupe A:** (1 symptôme requis)
  - Fièvre ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )
  - Frissons
  - Toux sèche
  - Perte de l'odorat et/ou du goût
- Groupe B:** (2 symptômes requis)
  - Douleurs musculaires ou articulaires
  - Fatigue ou Étourdissements
  - Maux de tête
  - Nausée ou Vomissement ou Diarrhées

Précautions à suivre :

- Portez un masque en public
- Restez à 2 mètres de distance d'une autre personne
- Évitez les foules
- Évitez de vous toucher le visage
- Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon, ou un désinfectant pour les mains
- Toussez dans votre coude ou dans un mouchoir.

Allez immédiatement aux urgences si vous présentez un de ces symptômes : essoufflement, confusion, douleur ou pression persistante dans la poitrine. Si vous avez été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 ou pensez l'être :

- Surveillez l'apparition de symptômes
- Contactez un professionnel de la santé ou appelez le 811
- Faites-vous tester, puis restez en isolement jusqu'à ce que vous ayez reçu les résultats du test
- Si le test est négatif, référez-vous aux recommandations de la section sur la grippe
- Si le test est négatif mais que vous avez été en contact avec une personne positive pour la COVID, le test peut avoir été fait trop tôt. Contactez le 811 ou un professionnel de la santé.
- Si le test est positif, ou s'il est impossible de vous faire tester, isolez-vous pendant 14 jours
- Gardez au moins un mètre de distance avec les autres personnes. Si vous vivez avec d'autres personnes, restez dans une pièce séparée, si possible. Si vous partagez une chambre, placez les lits à au moins 1 mètre l'un de l'autre. Assurez-vous que la pièce soit bien aérée.
- Contactez votre intervenant.e au besoin afin d'obtenir du soutien, un accompagnement à l'hôpital au besoin et des références pour connaître la ressource disponible du moment pour s'isoler si vous êtes en situation d'itinérance.



## GRIPPE

La grippe est une infection virale plus fréquente en hiver. Elle ne met généralement pas la vie en danger, mais peut provoquer une grave infection pulmonaire, appelée pneumonie, qui peut être mortelle dans certains cas. Les symptômes courants sont :

- Fièvre ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )
- Maux de tête ou douleurs corporelles
- Mal de gorge
- Fatigue extrême
- Toux
- Écoulement du nez

\*Ces symptômes sont similaires à la COVID-19, il serait préférable de vous faire tester.

Vous devriez vous sentir mieux dans un délai d'une à deux semaines. Présentez-vous à l'urgence ou consultez un professionnel de la santé si les symptômes persistent ou si l'un des symptômes suivants apparaît :

- Difficulté à respirer ou essoufflement
- Sensation de douleur ou de pression dans la poitrine ou l'abdomen
- Confusion ou étourdissements soudains
- Vomissements importants

Précautions à suivre :

- Portez un masque
- Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains
- Toussez dans votre coude ou dans un mouchoir
- Gardez une certaine distance avec les personnes présentant des symptômes
- Considérez vous faire vacciner chaque année contre la grippe.

Si vous avez ou pensez avoir la grippe :

- Portez un masque
- Reposez-vous autant que possible
- Buvez beaucoup d'eau (visez 2L par jour)
- Si nécessaire, l'acétaminophène (Tylenol) peut être pris pour la fièvre ou pour le confort.
- Contactez votre intervenant.e au besoin afin d'obtenir du soutien, un accompagnement à l'hôpital au besoin et des références pour connaître la ressource disponible du moment pour s'isoler si vous êtes en situation d'itinérance.



Toux chronique



Crachats noirs ou bruns foncés



## TOUX DE CRACK

La toux de crack est un symptôme qui se produit en raison des dommages pulmonaires causés par la consommation de crack par inhalation.

Les symptômes courants sont :

- Toux chronique, parfois teintée de sang
- Sensation de douleur dans la poitrine
- Peau qui démange (qui pique)
- Expectorations (crachats) noirs ou bruns foncés
- Détresse respiratoire.

Précautions à suivre :

- Si vous souhaitez consommer mais êtes incommodé(e) par la toux liée à la consommation, il pourrait être préférable de privilégier l'usage de matériel neuf et l'utilisation de filtres distribués dans les organismes en réduction des méfaits, comme au site fixe de Plein Milieu
- Recherchez des groupes ou des programmes de soutien aux personnes qui consomment des drogues.

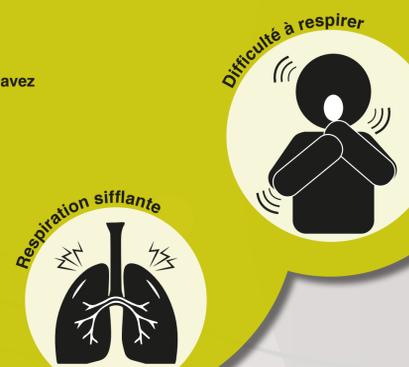
## ASTHME

Parfois, la toux de crack peut être confondue avec l'asthme. L'asthme est une maladie qui provoque un rétrécissement des voies respiratoires en réponse à des facteurs déclenchants (allergies, exercice physique ou autres). L'asthme se manifeste par des épisodes qui peuvent généralement être traités à l'aide de médicaments prescrits.

Les symptômes courants sont :

- Essoufflement
- Une respiration sifflante
- Difficulté à respirer
- Sensation de serrement dans la poitrine
- Toux

Veillez vous présenter aux urgences si vous avez des difficultés à respirer.



Veillez prendre conscience que ces outils d'information sont conçus par des étudiants. Nous avons fait tous les efforts possibles pour que l'information soit exacte, précise et crédible. Cependant, en utilisant ces outils, vous devenez responsables de leur contenu, des erreurs et/ou omissions pouvant s'y être glissées par inadvertance