

D'autres symptômes peuvent inclure :
maux de tête, manque d'appétit et
fatigue extrême.

Certains types de pneumonie peuvent
être évités grâce à un vaccin contre
la pneumonie. Le vaccin contre la
pneumonie est généralement administré
une seule fois, non pas tous les ans
comme le vaccin contre la grippe. Une
autre manière de prévenir la pneumonie
est de se faire vacciner contre la grippe
tous les ans. Si vous pensez être atteint
de pneumonie, veuillez consulter
immédiatement votre médecin.

POUR ÉVITER LA BRONCHITE, LA GRIPPE ET LA PNEUMONIE...

- Lavez fréquemment vos mains
- Faites-vous vacciner
- Évitez tout contact avec des
personnes qui ont la grippe
- Lorsque vous êtes malade, restez
chez vous, n'allez pas au travail ni à
l'école et ce, pour éviter de propager
les maladies
- Couvrez votre nez et votre bouche
d'un mouchoir en papier lorsque
vous toussiez ou que vous éternuez
- Mangez des fruits et des légumes, et
reposez-vous
- Lavez-vous les mains avant de
toucher vos yeux, votre nez et votre
bouche
- Veillez à bien épousseter votre
maison

**Pour de plus amples informations sur
la bronchite, la grippe et la pneumonie,
veuillez consulter les sites Web :**

www.lungusa.org

www.cdc.gov

www.kidshealth.org



*Les informations pour cette brochure
ont été adaptées des ressources et documents
développés par :*

Centers for Disease Control

The American Lung Association

The Iowa Department of Public Health

San Antonio Community Hospital.

New York State Department of Health

The Nemours Foundation

*Cette brochure a été développée grâce au financement
du Department of Health and Human Services
Office of Refugee Resettlement.*

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036 USA

Téléphone : 202 • 347 • 3507

Fax : 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Maladies respiratoires courantes

(Bronchite, grippe et pneumonie)

Common Respiratory Illnesses

(Bronchitis, Influenza and Pneumonia)

(French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

POURQUOI DEVRAIS-JE ME PRÉOCCUPER DES MALADIES RESPIRATOIRES ?

Aux États-Unis, les maladies respiratoires sont courantes durant les mois froids. Les maladies respiratoires peuvent vous rendre très malade. Certaines maladies respiratoires peuvent tuer les enfants ou les personnes âgées.

QU'EST-CE QUE LA BRONCHITE ?

La bronchite se produit lorsque le mucus remplit les trachées vers les poumons et rend la respiration d'une personne difficile.

Les symptômes de la bronchite sont les suivants :

- Toux produisant du mucus
- Maux de tête
- Fièvre
- Respiration difficile
- Frissons

La « bronchite aiguë » se produit généralement avec un gros rhume ou une autre maladie respiratoire. La bronchite aiguë peut disparaître après une ingestion abondante de liquides et beaucoup de repos. La bronchite ne peut être guérie ni évitée par une piqûre. Il existe des médicaments qui permettent à une personne atteinte de bronchite de se sentir mieux. Une bronchite qui dure plus de trois mois et plus de 2 ans est une « bronchite chronique ». La bronchite chronique est causée par le tabac ou par un travail dans une zone contenant de la poussière industrielle. Le meilleur moyen de traiter la bronchite chronique est d'arrêter de fumer et d'éviter toute exposition à la poussière industrielle.

Si vous pensez avoir une bronchite, veuillez consulter votre médecin pour traitement et conseils.

QU'EST-CE QUE LA GRIPPE ?

La grippe est causée par des microbes infectant le nez, la gorge et les poumons. Les symptômes de la grippe sont les suivants :

- forte fièvre,
- maux de tête,
- extrême fatigue,
- toux sèche,
- mal de gorge,
- nez qui coule ou nez bouché,
- nausée, vomissement ou diarrhée,
- douleurs musculaires et
- douleurs corporelles.

La grippe se propage d'une personne à l'autre par la toux et les éternuements.

La grippe peut rendre certaines personnes



extrêmement malades voire même les tuer. Parmi ces personnes, citons :

- enfants âgés de quelques mois à quelques ans,
- femmes enceintes,
- personnes âgées de 50 ans et plus,
- personnes atteintes de HIV/SIDA, asthme, maladie pulmonaire, maladie rénale ou maladie cardiaque.

Le meilleur moyen de prévenir la grippe est de se faire vacciner. La majorité des cas de grippe se produisant en décembre et en janvier, il est donc recommandé de se faire vacciner en octobre ou en novembre.

Les enfants, âgés de six mois ou moins, étant trop jeunes pour être vaccinés, les mamans et les membres de la famille doivent se faire vacciner pour éviter toute propagation de la grippe au bébé. Si vous pensez avoir la grippe, veuillez consulter immédiatement votre médecin.

QU'EST-CE QUE LA PNEUMONIE ?

La pneumonie ressemble à la grippe mais c'est en fait une infection des poumons. La pneumonie a généralement lieu avec la grippe. La pneumonie peut entraîner la mort chez les personnes très jeunes, âgées, infectées par le HIV/SIDA et celles qui sont très malades.

Les symptômes de la pneumonie sont les suivants :

- Toux avec mucus
- Fièvre accompagnée de frissons
- Douleurs thoraciques
- Respiration difficile