



## COMMON COLD

### Upper Respiratory Tract Infection

*The Common Cold is an illness caused by a virus that affects the nose and throat. There are over 100 different cold viruses. Colds can occur at any time of the year and can affect anyone.*

#### How is the cold spread?

A cold can be spread when someone who is sick coughs or sneezes. Tiny droplets travel through the air or are spread by direct contact with the sick person. Close family contact and sharing of eating utensils can spread a cold.

#### What are the signs and symptoms of a Cold?

The symptoms may include:

- Runny nose
- Sore, scratchy throat
- Watery eyes
- Tiredness
- Cough
- Mild fever
- Headache
- Sneezing

#### How long does the Cold last?

A cold usually last from 2 – 7 days. It can be spread to other people one day before and up to several days after the onset of the cold.

## RHUME

### Infection des voies respiratoires supérieures

*Le rhume est causé par un virus qui s'attaque au nez et à la gorge. Il existe plus de 100 différents virus du rhume. Le rhume peut survenir à n'importe quel moment de l'année et toucher n'importe qui.*

#### Comment le rhume se propage-t-il?

Le rhume se propage lorsqu'une personne atteinte tousse ou éternue. De minuscules gouttelettes se déplacent dans l'air ou se transmettent par contact direct avec une personne atteinte du rhume. Le contact étroit avec des membres de la famille ou l'échange d'ustensiles peuvent contribuer à propager le rhume.

#### Quels sont les signes et symptômes du rhume?

- le nez qui coule
- le mal de gorge ou une irritation de la gorge
- des yeux larmoyants
- la fatigue
- la toux
- une légère fièvre
- un mal de tête
- des éternuements

#### Combien de temps dure le rhume?

Le rhume dure habituellement de 2 à 7 jours. La personne est contagieuse un jour avant et plusieurs jours après l'apparition des symptômes.

#### Peut-on guérir le rhume?

Non. Les antibiotiques n'ont aucun effet

### **Is there a cure for the Cold?**

No. Antibiotics do not work against viruses. Doctors may prescribe antibiotics for complications of the cold – bacterial infections that occur because you are ill with a cold – but they will not cure the cold.

Some medications will help you to feel better when you have a cold, but they will not cure the cold itself.

### **Can the cold be prevented?**

Colds can actually be spread before you even know you have it. However, there are some things you can do to protect yourself:

- Wash your hands often.
- Keep your distance from people who have a cold.
- Encourage people around you to cover their mouth and nose when they sneeze or cough.
- In general, keep healthy by eating a well-balanced diet and getting regular exercise.

### **Symptom Relief**

- Antihistamines can give you some relief of allergic reactions that come with a cold.
- You can treat a fever with Tylenol.
- A vaporizer may help to relieve congestion.
- A hard candy or cough drop may help to soothe a sore throat.
- Drinking plenty of water or juice will help to keep secretions loose.

### **Precautions**

- Some over the counter cold products may have reacted with

contre les virus. Le médecin peut prescrire des antibiotiques contre les complications du rhume, comme une infection bactérienne qui profite d'un organisme affaibli par le rhume, mais jamais pour guérir le rhume lui-même.

Certains médicaments vous aident à vous sentir mieux, mais ils ne guérissent pas le rhume.

### **Peut-on prévenir le rhume?**

Le rhume se transmet généralement avant même qu'on sache qu'on en est atteint. Par contre on peut se protéger en :

- se lavant souvent les mains;
- restant à distance des personnes atteintes du rhume;
- recommandant aux personnes qui vous entourent de se mettre la main devant la bouche et le nez lorsqu'elles toussent ou éternuent.
- En général, on favorise une bonne santé en s'alimentant de façon équilibrée et en prenant l'habitude de faire de l'exercice.

### **Soulagement des symptômes**

- Les antihistaminiques peuvent vous soulager des réactions allergiques qui accompagnent le rhume.
- Vous pouvez prendre des comprimés Tylenol pour faire baisser la fièvre.
- Un vaporisateur peut diminuer la congestion.
- Un bonbon dur ou des pastilles contre la toux peuvent soulager le mal de gorge.
- Boire beaucoup de liquide ou de jus contribue à ramollir les sécrétions.

### **Précautions**

- Certains médicaments contre le rhume vendus sans ordonnance peuvent interagir avec vos médicaments. Demandez conseil au médecin ou au pharmacien avant de prendre un médicament quelconque.
- Ne donnez pas d'AAS (aspirine) à

medications you are taking now. Ask your doctor or pharmacist before taking any medications.

- Do not give ASA (aspirin) to children.
- Occasionally sore throat, headache and fatigue may be symptoms of more serious illness.

**Call your doctor if you have:**

- A fever lasting for more than 2 or 3 days
- A severe headache
- Chest pains
- Coughing, with coloured spit
- Trouble breathing.

**If you need more information:**

- Call your health centre/Public Health Nurse,  
**or**
- Call Health Links @  
1-888-315-9257

**If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:**

- Return to the Emergency Department Immediately  
**or**
- Call an ambulance: (911)

un enfant.

- Il arrive qu'un mal de gorge, un mal de tête ou la fatigue soient les symptômes de maladies plus graves.

**Communiquez avec le médecin dans les cas suivants :**

- Une fièvre qui dure plus de 2 ou 3 jours
- Un mal de tête intense
- Des douleurs à la poitrine
- Toux et crachats teintés
- Difficulté à respirer

**Pour plus de renseignements :**

- Communiquez votre centre de santé/Infirmière de la santé publique,  
**ou**
- Composez le numéro d'Info santé:  
1 888 315-9257

**Si vous notez une modification de votre état de santé ou que vous avez l'impression de manifester des symptômes graves:**

- Retournez immédiatement au service des urgences,  
**ou**
- Appelez une ambulance: (911)