

LA PNEUMONIE

COMMENT VOUS PROTÉGER

QU'EST-CE QUE LA PNEUMONIE?

La pneumonie est une infection pulmonaire qui peut vous rendre très malade, surtout si vous êtes âgé ou si vous souffrez d'un problème de santé chronique. Elle est causée par des germes comme des bactéries ou des virus. Lorsque vous souffrez d'une pneumonie, vous pouvez tousser, avoir de la fièvre, respirer difficilement et ressentir de la fatigue ou de la faiblesse.

EN QUOI CONSISTE LE TRAITEMENT?

Le traitement dépend du type de pneumonie dont vous souffrez. On utilise habituellement des antibiotiques pour traiter la pneumonie bactérienne. Prenez toujours vos antibiotiques exactement comme prescrits et ne cessez pas de les prendre parce que vous vous sentez mieux. Assurez-vous de terminer entièrement le traitement.

COMMENT PRÉVENIR LA PNEUMONIE?



FAITES-VOUS VACCINER

- Faites-vous vacciner contre la grippe! Il arrive parfois que certaines personnes contractent une pneumonie à la suite d'une grippe. La prévention de la grippe est donc une bonne manière de prévenir la pneumonie.
- Si vous avez 65 ans ou plus ou souffrez d'un problème de santé chronique, c'est une bonne idée de vous faire vacciner contre le pneumocoque. Il existe deux types de ces vaccins :
 - *Vaccin conjugué contre le pneumocoque (PCV 13 ou Prevnar 13®)*
 - *Vaccin à polysaccharide contre le pneumocoque (PPSV23 ou Pneumovax 23®)*



LAVEZ-VOUS LES MAINS

Le lavage des mains prévient la transmission des germes.



SURVEILLEZ VOTRE ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL

Une alimentation saine, une bonne santé bucco-dentaire, la pratique régulière d'activités physiques et de bonnes nuits de sommeil vous aideront à ne pas tomber malade et à vous rétablir plus rapidement, le cas échéant.



NE FUMEZ PAS

Les fumeurs présentent un risque plus élevé de contracter une pneumonie.