







Ce n'est plus seulement la saison du rhume et de la grippe

Ce n'est pas seulement la saison du rhume et de la grippe, mais plutôt la saison du rhume, de la grippe, de la COVID-19 et du VRS !

Les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) avertissent qu'il n'est pas rare que les gens tombent malades, en particulier pendant les mois d'automne et d'hiver à cause de virus respiratoires hautement infectieux tels que COVID-19, grippe / grippe, rhinovirus / rhume et virus respiratoire syncytial / RSV.1

VIRUS	LEVEL OF INFECTIVITY	TIME FROM EXPOSURE TO INFECTION	SYMPTOMS
 COMMON COLD <i>Rhinovirus</i>	Less contagious Symptomatic individuals shed the virus during the first 2 to 3 days of infection.	2 to 3 days	Cough Low-grade fever Sneezing Sore throat Stuffy nose
 SEASONAL INFLUENZA <i>Influenza virus (A and B)</i>	Contagious Viral shedding occurs 24 hours before symptoms appear, peaking around day 3 of illness.	1 to 4 days	Body aches Chills Cough Fatigue Fever Headache Sore throat Stuffy nose
 COVID-19 <i>Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)</i>	More contagious Viral shedding occurs 2 to 3 days before symptoms appear, peaking around day 3 of illness. However, there can be viral shedding without ever developing symptoms.	2 to 14 days	Body aches Chills Cough Diarrhea Fatigue Fever Headache Loss of smell/taste Nausea/vomiting Shortness of breath Stuffy/runny nose
 RSV <i>Respiratory syncytial virus</i>	Very contagious Symptoms can last 7 to 10 days, but some kids can develop a cough that takes up to six weeks to clear	4 to 6 days	Cough Runny nose Sneezing Fever Wheezing

Le défi est de pouvoir faire la distinction entre la grippe, le rhume, le virus respiratoire syncytial (VRS) et la COVID-19. Cela peut être quelque peu difficile car ils ont des signes et des symptômes similaires.

Savoir lequel de ces virus a infecté une personne peut faciliter le traitement et la récupération lorsque vous en avez le plus besoin ! Il est important de savoir à quoi vous avez affaire.

Le tableau de l'Hôpital pour enfants de Los Angeles a été adapté ici pour aider à distinguer les différences entre ces quatre infections virales.2

Il est important de savoir à quoi vous avez affaire.

Transmission des virus du rhume, de la grippe, de la COVID-19 et du VRS

Les virus peuvent se propager d'une personne à l'autre lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle en transmettant le virus dans l'air sous la forme d'un aérosol infectieux ou de grosses gouttelettes chargées de germes qui pénètrent ensuite dans le corps par le nez ou la bouche. Cependant, le contact direct avec des sécrétions infectieuses en touchant des surfaces environnementales contaminées comme des téléphones, des poignées de porte, des mains courantes, des dessus de table et des vêtements (c.-à-d. des vecteurs passifs ou des vecteurs actifs – des objets inanimés ou des substances capables de transporter et de transmettre des microbes infectieux d'une personne à une autre), puis en mettant vos mains sur votre nez ou votre bouche transmettra un virus du rhume ou de la grippe. Le risque d'être infecté par un virus augmente lorsque les gens se trouvent dans des zones très peuplées, comme dans des conditions de vie surpeuplées et des écoles.3,4



Ce n'est plus seulement la saison du rhume et de la grippe

Pratiques d'hygiène pour vous protéger contre les infections virales respiratoires

- Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes, puis rincez-les à l'eau courante.
- Évitez de vous toucher le visage avec vos mains, car vous pouvez être infecté si vous vous touchez la bouche ou le nez avec vos mains après avoir touché une surface ou un objet qui a été contaminé par un virus.
- Évitez de boire dans les mêmes tasses ou bouteilles que d'autres ont utilisées.
- Si possible, évitez tout contact étroit avec d'autres personnes qui ont été infectées.

Si, par hasard, vous êtes infecté par un virus et que vous êtes malade, connaissez les mesures suivantes pour aider à protéger les autres contre l'infection et, par conséquent, aider à prévenir la propagation du virus :

- Couvrez-vous le nez et la bouche à l'aide d'un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Jetez immédiatement les mouchoirs usagés et ne les laissez pas traîner.
- Utilisez des mouchoirs en papier jetables lorsque vous toussiez, éternuez ou vous mouchez.
- Lavez-vous soigneusement les mains après vous être mouché.
- Évitez de serrer la main, d'êtreindre ou d'embrasser d'autres personnes.

PRODUITS DE SOUTIEN IMMUNITAIRE STRAUSS NATURALS

En plus de pratiquer de bonnes habitudes d'hygiène, prendre Strauss Naturals Immune Plus Gouttes, Bug de voyage, Cold Storm et Smooth Oregano Gouttes soit individuellement ou en combinaison peut aller un long chemin dans le soutien d'un système immunitaire sain. Votre système immunitaire est la sentinelle de votre corps qui aide à vous protéger contre les micro-organismes pathogènes envahissants tels que les virus et autres agents pathogènes.

Strauss Immune Plus Drops™ soutient un système immunitaire sain.

- Facile à prendre, le liquide tombe dans une taille de voyage idéale.
- Saveur rafraîchissante de menthe verte
- Ingrédients médicinaux (par ml) :
 - Myrrh (Commiphora myrrha, gum) 527.7 mg (52.7 mg/mL)
 - Goldenseal (Hydrastis canadensis, root and rhizome) 263.9 mg (26.39 mg/mL)
 - Cayenne (Capsicum annuum, fruit) 4.4 mg (.44 mg/mL)
 - Vitamin C (ascorbic acid) 3mg
- Indication : Aide (à) maintenir/soutenir la fonction immunitaire.
- Posologie recommandée : Adultes : 19 ans et plus : 1mL, 3 fois par jour.





Ce n'est plus seulement la saison du rhume et de la grippe

Travel Bug™ Drops soutient un système immunitaire sain et la fonction de l'estomac.



- Pour les 6 ans et plus
- Peut aider à soulager les maux d'estomac occasionnels, nausées, et le mal des transports.

Idéal pour les voyages sur la route au chalet ou au camping, les voyages de pêche, les voyages en avion ou la mise à la voile. Facile à prendre, le liquide tombe dans une taille de voyage idéale.

Ingrédients médicinaux (par ml) :

- Allium sativum (garlic bulb fresh) 270mg
- Zingiber officinale (fresh ginger root) 270 mg
- Zingiber officinale (dried ginger root) 10.45 mg

Cold Storm® Drops aide à soutenir un système respiratoire sain.

- Facile à prendre des gouttes liquides pour toute la famille dans une saveur rafraîchissante de menthe cerise.
- Ingrédients médicinaux (par ml) : Garlic bulb fresh (Allium sativum) 660 mg
- Indication : pour aider à soulager les symptômes associés aux infections des voies respiratoires supérieures et aux affections catarrhales.
- Posologie : Adultes, Mamans et adolescents infirmiers 2-3mL, jusqu'à 3 fois par jour Enfants 2-9 ans, 1mL jusqu'à 3 fois par jour . Il peut être pris directement en utilisant le compte-gouttes inclus dans la bouteille, ou il peut être dilué dans du jus, du yogourt ou du miel - particulièrement utile pour les jeunes enfants ou les adolescents qui peuvent avoir des palais plus sensibles.



Références disponibles sur demande. © Droit d'auteur 2025 Strauss Naturals Ltd. Tous droits réservés.

Avertissement: Les informations contenues dans cet article sont à des fins éducatives uniquement. Il n'est pas destiné à remplacer le diagnostic, le traitement ou les conseils d'un professionnel de la santé qualifié et agréé. Les faits présentés ne sont offerts qu'à titre d'information, et non d'avis médical, et en aucun cas quiconque ne devrait en déduire que nous pratiquons la médecine. Demandez l'avis d'un professionnel de la santé pour une application appropriée de ce matériel à toute situation spécifique. Aucune déclaration dans cet article ou sur notre site Web n'a été évaluée par la Food and Drug Administration. Tout produit mentionné ou décrit dans cet article ou sur notre site Web n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.