

# C'EST LA PÉRIODE DES INFECTIONS HIVERNALES,

conservez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches.

## GRIPPE

Les symptômes de la grippe, qui débutent soudainement, et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

Je n'ai pas de fièvre (moins de 39 °C ou 102 °F), mais j'ai les symptômes suivants:

- nez bouché;
- nez qui coule;
- toux.

### DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

J'ai de la fièvre (plus de 39 °C ou 102 °F).

Celle-ci a débuté soudainement et j'ai les symptômes suivants:

- toux soudaine;
- mal de gorge;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

### DÉCISION

J'ai probablement la grippe. Je me soigne à la maison. Je consulte [Québec.ca](http://Quebec.ca). Au besoin, j'appelle Info-Santé 811.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT À RISQUE DE COMPLICATIONS

J'ai des symptômes de la grippe et je fais partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (bébés de moins de 6 mois, personnes âgées de 75 ans et plus, femmes enceintes durant les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres de leur grossesse, personnes atteintes d'une maladie chronique).

### DÉCISION

J'appelle Info-Santé 811; une infirmière fera une évaluation de mon état et m'indiquera les recommandations à suivre selon ma condition de santé.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

J'ai des symptômes de la grippe et je suis dans l'une des situations suivantes:

- douleur qui augmente ou persiste quand je respire;
- fièvre qui augmente ou persiste depuis plus de 5 jours;
- symptômes qui s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 7 jours.

### DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

Je suis dans l'une des situations suivantes:

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- douleur intense à la poitrine;
- douleur intense à la tête qui persiste ou qui augmente;
- somnolence, difficulté à rester éveillé, faiblesse;

- confusion, désorientation;
- convulsions (le corps se raidit et les muscles se contractent de façon saccadée et involontaire);
- absence d'urine depuis 12 heures, soif intense;
- fièvre chez un enfant qui semble très malade, qui manque d'énergie et qui refuse de jouer;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.

### DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence. Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 9-1-1.

## GASTRO-ENTÉRITE

Les symptômes de la gastro-entérite durent habituellement de 24 à 72 heures. Une personne atteinte est généralement contagieuse en présence de symptômes. Elle peut demeurer contagieuse quelques semaines après la disparition des symptômes.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

J'ai de la diarrhée sans autres symptômes associés et ma condition générale est bonne.

### DÉCISION

J'ai probablement un dérangement intestinal passager. Une alimentation équilibrée devrait enrayer les symptômes. Au besoin, j'appelle Info-Santé 811.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

J'ai de la diarrhée (au moins 3 selles liquides ou semi-liquides par période de 24 heures ou selles plus abondantes et plus fréquentes que d'habitude):

- crampes abdominales;
- nausées;
- vomissements;
- fièvre légère;
- maux de tête;
- douleurs musculaires.

### DÉCISION

J'ai probablement une gastro-entérite causée par un virus qui durera entre 24 et 72 heures. Je me soigne à la maison. Je consulte [Québec.ca](http://Quebec.ca). Au besoin, j'appelle Info-Santé 811.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT À RISQUE DE COMPLICATIONS

J'ai des symptômes de gastro-entérite et je fais partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (enfants de moins de 2 ans, personnes âgées de 65 ans et plus, femmes enceintes, personnes atteintes d'une maladie chronique).

### DÉCISION

J'appelle Info-Santé 811; une infirmière fera une évaluation de mon état et m'indiquera les recommandations à suivre selon ma condition de santé.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

- J'ai de la diarrhée depuis plus de 48 heures sans amélioration.
- J'ai de la diarrhée et de la fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F) depuis plus de 48 heures.

- J'ai des vomissements depuis plus de 48 heures sans amélioration.
- J'ai de la diarrhée qui persiste depuis plus d'une semaine.

### DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

- J'ai beaucoup de sang dans les selles ou des selles noires.
- J'ai de la diarrhée avec une forte douleur abdominale.
- J'ai de la diarrhée, une forte soif et je n'ai pas uriné depuis plus de 12 heures.

- J'ai des vomissements fréquents qui ne diminuent pas après 4 à 6 heures.
- J'ai des vomissements qui contiennent des selles ou du sang (rouge ou ayant l'apparence du café moulu).
- Mon état général se détériore (faiblesse, somnolence, irritabilité, confusion).

### DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence. Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 9-1-1.

Ces renseignements ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 811 ou consultez un professionnel de la santé.

[Quebec.ca/consultationmedicale](http://Quebec.ca/consultationmedicale)

Québec 