

# GRIPPE

## Aide à la décision

### Pour protéger votre santé et la santé des autres

La grippe est une infection des voies respiratoires qui se transmet très facilement. Elle est causée par le virus de l'influenza.

Au Québec, ce virus circule surtout pendant la période allant de la fin de l'automne au début du printemps. Les symptômes de la grippe, qui débutent soudainement, et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé.

#### Les principaux symptômes sont les suivants :

- fièvre soudaine, entre 39 °C et 40 °C (102 °F et 104 °F);
- toux soudaine;
- mal de gorge;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

Des symptômes comme des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des douleurs au ventre peuvent aussi être présents. Ces symptômes sont plus fréquents chez les enfants.

La grippe est souvent confondue avec d'autres infections respiratoires comme le rhume.

#### Certaines mesures de protection et d'hygiène peuvent aussi aider à prévenir la transmission de la grippe :

- lavez-vous souvent les mains;
- nettoyez votre environnement immédiat, par exemple la surface des meubles et les comptoirs;
- toussiez et éternuez dans le pli de votre coude.

Québec.ca

Québec 

## SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE,

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

### 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**. 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**.

L'information contenue dans ce document ne remplace 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

# GASTRO-ENTÉRITE

## Aide à la décision

### Pour protéger votre santé et la santé des autres

La gastro-entérite peut être causée par un virus, une bactérie ou un parasite.

#### Les principaux symptômes de la gastro-entérite sont les suivants:

- 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 (dans certains cas).

Les symptômes de la gastro-entérite durent habituellement de 24 à 72 heures.

Une personne atteinte de gastro-entérite est généralement contagieuse en présence de symptômes et surtout au moment où ses symptômes sont les plus intenses.

Elle peut demeurer contagieuse quelques semaines après la disparition des symptômes.

#### Appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour limiter la transmission:

- Lavez-vous souvent les mains.
- Désinfectez le siège des toilettes et les surfaces ou les objets qui pourraient être contaminés par des selles ou des vomissements.

Québec.ca

Québec 

## SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA GASTRO-ENTÉRITE,

consultez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. S'il s'agit de la diarrhée du voyageur, communiquez avec Info-Santé 811.

### 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.

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.**

L'information contenue dans ce document ne remplace 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.