

GRIPPE A(H1N1)

Guide autosoins



Ce que vous devez savoir
Ce que vous devez faire

Pour protéger votre santé et la santé des autres

À conserver



Québec 

Table des matières

- 1 **Pandémie et grippe**
 - 1 Définitions
 - 1 Transmission du virus
 - 2 Personnes à risque
 - 3 Symptômes
 - 3 Symptômes chez les enfants et les jeunes
 - 3 Retour à la vie normale
- 4 **Protection, prévention et conseils santé**
 - 4 Moyens de protection contre la grippe
 - 5 Précautions et soins
 - 7 Tableau sur la protection, la prévention et les conseils santé
- 8 **Médicaments pour soulager les symptômes**
- 9 **Soins aux enfants malades**
- 10 **Mesures d'hygiène et de prévention**
 - 10 Lavage des mains
 - 11 Hygiène respiratoire
 - 11 Usage du masque antiprojections
- 12 **Aide à la décision**
- 13 **Numéros de téléphone importants**

Édition adaptée par :
La Commission de la santé et des services sociaux
des Premières Nations du Québec et du Labrador
(CSSSPNQL) avec l'autorisation du ministère de la
Santé et des Services sociaux du Québec

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne
aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal :
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009
Bibliothèque et Archives Canada, 2009
ISBN : 978-1-926553-12-2

Toute reproduction totale ou partielle de ce document
est autorisée, à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec et CSSSPNQL, 2009

Pourquoi un guide autosoins ?

Votre domicile est votre premier lieu de soins.

Ce guide a pour but de vous aider à prendre les meilleures décisions possible pour votre santé et celle de vos proches durant la pandémie de grippe A(H1N1).

Ce guide vous permet :

- de connaître les meilleurs moyens de vous protéger de la grippe;
- de prendre soin de vous ou de donner les soins de base à votre entourage;
- de savoir quand et qui consulter si vous avez besoin de soins et de services.

Conservez-le précieusement.

Le « Guide autosoins » version originale est disponible en français et en anglais sur le site Internet : www.pandemiequebec.gouv.qc.ca ou présentez-vous à votre centre de santé et de services sociaux (CSSS) ou dans un bureau de Services Québec.

Le « Guide autosoins » **version adaptée** sera distribué dans toutes les communautés non conventionnées des Premières Nations du Québec¹. Il sera également disponible en français et en anglais sur le site Internet de la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador : www.cssspnql.com et sur le site Internet : www.pandemiequebec.gouv.qc.ca

Restez informé !

Consultez régulièrement le site gouvernemental sur la pandémie au www.pandemiequebec.gouv.qc.ca

Soyez attentif aux avis et consignes des autorités du ministère de la Santé et des Services sociaux donnés dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet).

¹ Excluant les Cris, les Inuits et les Naskapis.

Le virus de la grippe se transmet très facilement.

Pandémie et grippe

Définitions

La grippe est une infection très contagieuse des voies respiratoires. Elle est causée par un virus influenza et se transmet de personne à personne.

On parle de pandémie lorsqu'un virus de la grippe s'étend à l'échelle planétaire et qu'il est différent des virus influenza qui circulent chaque année. Comme les personnes ne sont pas protégées contre ce nouveau virus, on compte un plus grand nombre de malades dans la population.

Transmission du virus

Le virus de la grippe se transmet très facilement. La personne infectée peut être contagieuse :

- 24 heures avant le début des symptômes;
- jusqu'à 7 jours après le début des symptômes.

La contagiosité est plus importante durant les trois ou quatre premiers jours suivant le début des symptômes.

Le virus se transmet à partir des gouttelettes du nez et de la bouche de la personne infectée. Lorsque la personne tousse ou éternue, ses gouttelettes respiratoires sont projetées dans l'air. Si elle se couvre le nez et la bouche, ses gouttelettes seront projetées sur ses mains ou sur

le masque, le bout de tissu ou le mouchoir de papier qu'elle utilise.

On peut attraper la grippe :

- si nos mains entrent en contact avec une surface contaminée et qu'on se touche ensuite le nez, la bouche ou les yeux;
- si on touche à la personne infectée, par exemple en l'embrassant ou en lui serrant la main.

Les symptômes se développent généralement d'un à quatre jours après la contamination, mais cela peut aller jusqu'à sept jours.

Le virus de la grippe vit mieux dans des endroits frais et secs. Il se propage à l'occasion de contacts rapprochés entre les personnes. Plusieurs circonstances favorisent ces contacts, dont vivre sous le même toit que d'autres personnes, donner des soins à une personne malade, fréquenter des lieux publics, ou participer à des activités de groupe telles que des rassemblements communautaires, des événements sportifs, etc.

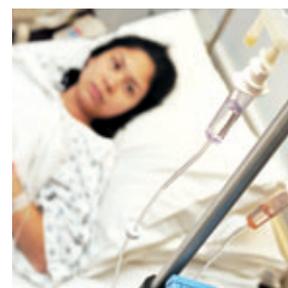
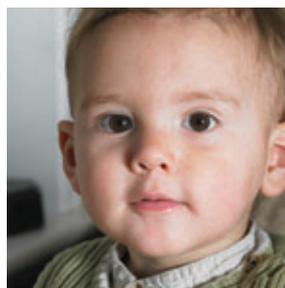


Pandémie et grippe

Grippe

Personnes à risque

La plupart des personnes en bonne santé guérissent par elles-mêmes de la grippe. Il existe cependant des groupes de personnes à risque de développer des complications très sérieuses à la suite de la maladie. Dès l'apparition des symptômes de la grippe (voir tableau des symptômes, page 3), dans un délai de 48 heures, ces personnes doivent prendre contact avec un médecin ou le personnel infirmier du centre de santé ou le poste de soins de la communauté afin de s'informer des procédures à suivre pour bénéficier d'un traitement précoce aux antiviraux.



Symptômes

Le rhume, qui est une infection plus banale des voies respiratoires, est souvent confondu avec la grippe.

GRAVITÉ DES SYMPTÔMES



Absent



Rare - Modéré



Présent - Intense

SYMPTÔMES		GRIPPE	RHUME
	Fièvre	Habituelle. Température entre 38 °C et 40 °C (entre 100,4 °F et 104 °F). Début soudain. Durée de 2 à 5 jours	
	Toux	Habituelle Durée d'environ 1 semaine	
	Maux de tête	Habituels et parfois intenses	
	Douleurs et courbatures	Habituelles et parfois intenses	
	Fatigue	Habituelle et intense Durée de quelques jours, mais peut parfois se prolonger	
	Nausées et vomissements	Habituels, surtout chez les enfants	
	Congestion nasale et écoulement du nez	Rares	
	Éternuements	Rares	
	Mal de gorge	Rare	
	Douleur thoracique	Habituelle et parfois intense	

Si vous avez des symptômes de grippe, selon leur gravité, vous pouvez appeler Info-Santé 8-1-1, le centre de santé ou le poste de soins de votre communauté ou consulter un médecin. Pour éviter de contaminer les autres, il est important que vous respectiez les consignes qui vous seront transmises.

Symptômes chez les enfants et les jeunes

Les symptômes des enfants peuvent être différents de ceux des adultes. Soyez vigilant si votre enfant **fait de la fièvre** et présente un ou plusieurs des symptômes énumérés dans le tableau suivant (voir section *Soins aux enfants malades*, page 9).

(Conseil: Il est important de disposer d'un thermomètre en tout temps)

0-5 ANS	6-18 ANS
Impatience	Toux
Faible appétit	Douleurs musculaires
Pleurs rauques	Maux de tête
Toux rauque	Grande fatigue
Diarrhée	Mal de gorge
Vomissements	Nez bouché
Mal de ventre	Écoulement nasal
Essoufflement	Essoufflement

Retour à la vie normale

En général, la majorité des personnes reprennent leurs activités habituelles peu de temps après la maladie. Si vous contractez la maladie, les anticorps que vous aurez développés durant celle-ci vous protégeront par la suite contre le virus.

Protection, prévention et conseils santé



Conseils santé

Moyens de protection contre la grippe

Je me lave souvent les mains

Vous laver les mains souvent est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres contre la grippe. Les personnes qui vivent avec vous ou qui vous donnent des soins doivent également se laver les mains souvent. Enseignez à vos enfants la bonne façon de se laver les mains (voir page 10).

En l'absence de savon et d'eau, vous pouvez utiliser les serviettes alcoolisées et les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool (concentration d'alcool de 60 % à 70 %).

J'évite les contacts

Si un membre de votre famille a la grippe, il vous faut éviter d'être en contact avec ses objets personnels (serviettes, ustensiles, verres, etc.). Cette consigne s'applique à tous les membres de la maison, car on peut déjà être contagieux même en l'absence de symptômes.

Je me fais vacciner

Le vaccin saisonnier ne protège pas contre le nouveau virus de la grippe A(H1N1). Les autorités du ministère de la Santé et des Services sociaux transmettront à la population les consignes relatives à la vaccination contre la grippe A(H1N1) et à celle contre la grippe saisonnière par les journaux, la radio, la télévision et Internet (www.pandemiequebec.gouv.qc.ca).

Je suis attentif aux avis et consignes des autorités du ministère de la Santé et des Services sociaux donnés dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet), ainsi qu'aux avis et consignes du centre de santé ou du poste de soins de ma communauté.

Cependant, les personnes à risque de complications devraient aussi recevoir le vaccin contre les infections à pneumocoque. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé si vous faites partie des personnes à risque de complications (voir page 2).

De plus, le centre de santé ou le poste de soins de votre communauté vous transmettra l'information concernant les consignes à suivre relativement à la vaccination contre la grippe A(H1N1) et contre la grippe saisonnière par des envois postaux, par des publications dans le journal local, par la radio communautaire locale, etc.

Je suis attentif aux avis et consignes des autorités du ministère de la Santé et des Services sociaux donnés dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet), ainsi qu'aux avis et consignes du centre de santé ou du poste de soins de ma communauté.

Je porte un masque antiprojections

Le port du masque antiprojections (voir page 11) est indiqué si vous êtes en contact avec une personne malade qui tousse ou éternue.

Précautions et soins

Je me repose

Vous vous sentirez faible et fatigué jusqu'à ce que la fièvre tombe. Le repos vous aidera à combattre la maladie. **Limitez vos contacts** avec les autres jusqu'à la fin des symptômes. Si vos symptômes durent plus de sept jours, vous pouvez reprendre vos activités quand votre état général vous le permet.

Je bois suffisamment

Il est important que vous buviez suffisamment et fréquemment, parce que la fièvre fait transpirer et que vous perdrez naturellement beaucoup de liquide.

Buvez des liquides froids ou tièdes selon vos goûts, mais évitez les boissons alcoolisées ou contenant de la caféine (ex.: café, thé, boissons énergisantes). L'alcool et la caféine ont notamment pour effet de faire uriner et d'augmenter les pertes de liquides. Surveillez les symptômes de déshydratation (en particulier, les urines peu fréquentes ou foncées), les étourdissements, les maux de tête et la confusion.

Je protège mon entourage

Pour protéger votre entourage, jusqu'à la fin des symptômes:

- isolez-vous pour éviter de contaminer vos proches;
- lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous le nez et la bouche, idéalement avec un mouchoir de papier (voir page 11). Lavez-vous les mains après;
- si vous n'avez pas de mouchoirs de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras, étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets (voir page 11);
- crachez dans un mouchoir de papier;
- déposez les mouchoirs de papier utilisés dans le sac à déchets d'une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants;
- limitez autant que possible le nombre de vos visiteurs.

Je porte un masque antiprojections

Si vous faites de la fièvre ou que vous toussiez ou éternuez, portez un masque antiprojections en présence d'autres personnes.

Si vous êtes malade, vous restez à la maison dès le début des symptômes.





Je nettoie mon environnement

Comme le virus de la grippe peut vivre jusqu'à deux jours sur les surfaces dures, il est important que vous laviez les comptoirs, les lavabos et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Ces nettoyages sont très efficaces pour éliminer le virus. Utilisez de l'eau et du savon ou des détergents à usage domestique. Un désinfectant comme une solution javellisante (1 partie d'eau de Javel et 50 parties d'eau) est très efficace pour les toilettes et les lavabos.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison avec les détergents habituels.

Je prévois de l'aide

La majorité des individus ont les ressources nécessaires pour faire face à la situation actuelle. Cependant, certaines personnes éprouvent le besoin d'être informées ou rassurées sur les événements ou sur leur santé.

Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Discutez avec vos proches pour trouver une ou des personnes qui prendront la relève en cas de besoin. Si vous ne connaissez personne pour vous venir en aide, téléphonez à votre centre de santé, poste de soins ou CSSS de votre localité. Vous pouvez également obtenir de l'information en communiquant avec Info-Santé 8-1-1 ou avec le Centre de relations avec la clientèle de Services Québec (voir page 13).

Je m'informe

Pour des informations à jour, écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site Internet gouvernemental sur la pandémie au www.pandemiequebec.gouv.qc.ca

Dans les médias, les autorités du ministère de la Santé et des Services sociaux donneront des avis et consignes à la population afin de diriger les gens vers les lieux de soins pour consulter un médecin, recevoir des soins, avoir accès à des antiviraux ou recevoir le vaccin. En ce qui concerne les communautés des Premières Nations du Québec, les avis et consignes peuvent venir des autorités locales, soit le conseil de bande, le centre de santé ou le poste de soins de votre communauté. Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par ces autorités. Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation.

Je donne à mes enfants les conseils de base

Montrez-leur :

- la bonne façon de se laver les mains avec de l'eau et du savon (voir page 10);
- à se moucher ou à éternuer avec des mouchoirs jetables (voir page 11);
- à tousser ou à éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras (voir page 11).

Rappelez-leur souvent de se tenir à l'écart des autres personnes qui sont malades.

Gardez à la vue ou à la portée de la main la fiche **Aide à la décision** (voir page 12). Cette fiche vous permet d'évaluer rapidement la meilleure ressource selon la situation.



Je me lave souvent les mains



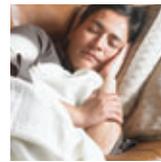
J'évite les contacts



Je me fais vacciner



Je porte un masque antiprojections



Je me repose



Je bois suffisamment



Je nettoie mon environnement



Je prévois de l'aide



Je m'informe



J'évite le café, le thé, les boissons énergisantes



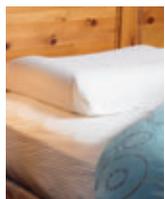
J'évite les boissons alcoolisées



Je protège mon entourage jusqu'à la fin des symptômes



Je donne à mes enfants les conseils de base



Isolez-vous quand vous êtes malade



Toussez ou éternuez dans un mouchoir de papier ou le pli du coude



Portez un masque au besoin



Lavez-vous les mains souvent



Crachez dans un mouchoir de papier



Déposez les mouchoirs dans un sac à déchets dans une poubelle fermée



Limitez le nombre de visites

Milieu de travail

En ce qui a trait au milieu de travail, des outils d'aide sont disponibles dans le site Internet sur la pandémie (www.pandemiequebec.gouv.qc.ca). Se rappeler que tous les moyens de protection et de prévention s'appliquent à tous les travailleurs, quels qu'ils soient.

Médicaments pour soulager les symptômes

Je fais bon usage des médicaments

En l'absence de complications ou de facteurs de risque de complications (voir page 2), le traitement de la grippe ne nécessite pas de médicaments. Toutefois, des médicaments en vente libre ou disponibles auprès de votre centre de santé ou du poste de soins de votre communauté peuvent être utilisés pour soulager les symptômes de la grippe. Avant d'en faire usage, lisez attentivement les étiquettes et respectez les doses recommandées. Évitez de prendre simultanément des produits qui contiennent les mêmes ingrédients (ex.: Tylenol^{MD} et Tylenol sinus^{MD}, qui contiennent tous les deux de l'acétaminophène). Si vous souffrez de certains problèmes de santé (ex.: hypertension, glaucome), consultez le centre de santé ou le poste de soins de votre communauté ou votre pharmacien ou Info-Santé 8-1-1 avant d'utiliser ces produits.

L'utilisation de la médecine traditionnelle doit se faire de façon judicieuse. À cet effet, il est recommandé de consulter le centre de santé ou le poste de soins de votre communauté ou votre pharmacien avant d'utiliser ces produits.

Il est possible que la gravité de vos symptômes (voir fiche *Aide à la décision*, page 12) ou que votre condition (voir page 2) vous amènent à consulter un professionnel de la santé.

N'oubliez pas qu'il est important de présenter au professionnel de la santé que vous consulterez la liste complète et à jour des médicaments que vous prenez.

Selon l'évaluation de votre état par un professionnel de la santé, des médicaments antiviraux pourraient vous être remis. Ces médicaments peuvent aider à diminuer la durée et la gravité des symptômes. Prenez les médicaments qui vous sont prescrits selon les recommandations et communiquez avec le centre de santé ou le poste de soins de votre communauté ou votre pharmacien si un problème survient en cours d'utilisation. Enfin, conservez toujours vos médicaments dans un endroit hors de la portée des enfants.

Pour faire baisser la fièvre (38 °C ou 100,4 °F et plus), prenez de l'acétaminophène (ex.: Tylenol^{MD}) ou de l'ibuprofène (ex.: Advil^{MD}, Motrin^{MD}), à moins d'avis contraire de votre médecin ou d'allergie à ces médicaments.

En l'absence d'un avis du médecin ou du pharmacien ou du personnel infirmier du centre de santé ou du poste de soins de votre communauté, évitez l'ibuprofène si vous présentez l'une des conditions suivantes: plus de 55 ans, grossesse, allaitement, problèmes gastro-intestinaux, hypertension, problèmes cardiaques, problèmes rénaux ou problèmes de coagulation. Prenez de l'acétaminophène à la place. L'ibuprofène doit être pris avec de la nourriture.

Pour les douleurs musculaires, prenez de l'acétaminophène (Tylenol^{MD} ou autres) ou de l'ibuprofène (Advil^{MD} ou autres) toutes les quatre à six heures, à moins d'avis contraire de votre médecin ou du personnel infirmier du centre de santé ou du poste de soins de votre communauté.

Pour le mal de gorge, gargarisez-vous avec un verre d'eau salée: 2,5 ml (ou 1/2 c. à thé rase) de sel dans 240 ml (1 tasse) d'eau tiède (n'avez pas la solution). Les bonbons durs ou les pastilles, de préférence sans sucre, peuvent également soulager votre mal de gorge.



Soins aux enfants malades

Je consulte un médecin ou le personnel infirmier du centre de santé ou du poste de soins de la communauté

- si votre enfant a moins de 2 ans et qu'il fait plus de 38 °C (100,4 °F) de température;
- si votre enfant est porteur d'une maladie chronique ou est immunodéprimé et qu'il fait plus de 38 °C (100,4 °F);
- si votre enfant semble très malade, qu'il est sans énergie et que vous avez de la difficulté à le réveiller.

Je donne une médication appropriée

Si votre enfant a plus de 3 mois et qu'il fait plus de 38°C (100,4°F) de température, vous pouvez lui donner de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}, Tempra^{MD} ou autres), selon les indications du produit et le poids de votre enfant.

Mises en garde:

- Mesurez toujours la température de votre enfant à l'aide d'un thermomètre, préférablement par voie rectale. Attendez 30 minutes avant de prendre sa température par la bouche s'il a bu ou mangé quelque chose de froid ou de chaud.
- Ne frictionnez pas votre enfant avec de l'alcool pour faire baisser sa fièvre. L'alcool peut être absorbé par la peau ou les poumons de votre enfant et lui être toxique.
- Ne donnez pas d'ibuprofène (Advil^{MD} ou autres) à votre enfant s'il a moins de six mois.
- Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique (Aspirin^{MD} ou autres) à un enfant ou à un jeune de moins de 18 ans. À cet âge, l'aspirine combinée avec la grippe peut causer une maladie grave appelée *syndrome de Reye*, qui s'attaque au foie et au système nerveux.



Je vois au confort de l'enfant

Assurez-vous:

- que votre enfant porte des vêtements légers;
- qu'il se repose beaucoup;
- qu'il boit suffisamment et qu'il ne présente pas de signes de déshydratation, particulièrement s'il a des vomissements ou de la diarrhée.

Surveillez les signes de déshydratation, qui sont les suivants:

- absence d'urine à l'intérieur de six heures chez les bébés et absence d'urine pendant plus de huit heures chez les enfants plus âgés;
- fontanelles creuses (régions molles sur le dessus de la tête des bébés);
- peau froide qui ne reprend pas sa place rapidement lorsqu'on la pince;
- irritabilité, somnolence.

Si votre enfant présente des signes de déshydratation, donnez-lui de l'acétaminophène plutôt que de l'ibuprofène pour soulager sa fièvre. Vous pouvez, au besoin, lui donner des solutions de réhydratation vendues en pharmacie ou disponibles au centre de santé ou au poste de soins de votre communauté. (ex.: Pedialyte^{MD}).

Gardez la température de la pièce où se trouve votre enfant à environ 20 °C (68 °F).

Si votre enfant est malade et qu'il est d'âge préscolaire ou scolaire, évitez de l'envoyer au service de garde, à la maternelle ou à l'école et de le faire participer à des activités de groupe.

Mesures d'hygiène et de prévention

Lavage des mains



MOUILLER

1



SAVONNER

2



FROTTER
de 15 à 20 secondes

3



NETTOYER
les ongles

4



RINCER

5



SÉCHER

6



FERMER
avec le papier

7

Je me lave les mains souvent

Lavez-vous les mains souvent, surtout :

- quand elles sont visiblement sales;
- après avoir éternué ou toussé;
- après vous être mouché;
- après être allé aux toilettes;
- après avoir changé la couche d'un enfant;
- avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments;
- avant de manger;
- avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact;
- après avoir manipulé les ordures.

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau; le savon antibactérien n'est pas nécessaire.

S'il n'y a pas de savon ni d'eau, vous pouvez utiliser les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool. La concentration d'alcool doit être d'au moins 60%.

Prenez un peu de produit antiseptique (gel, mousse, liquide). Frottez le bout de vos doigts, l'intérieur et l'extérieur de vos mains, vos pouces et la région entre vos doigts. Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches sans utiliser de papier essuie-mains.

Mise en garde

Les produits antiseptiques doivent être gardés hors de la portée des jeunes enfants. Ils doivent être utilisés à l'occasion seulement et sous supervision.

*En tout temps, je garde mes mains à l'écart de mes yeux,
de mon nez et de ma bouche.*

Hygiène respiratoire

Je tousse et j'éternue sans contaminer les autres



COUVREZ-vous
la bouche et le nez
avec un mouchoir de
papier lorsque vous
toussez ou éternuez.



JETEZ
votre mouchoir de
papier à la poubelle.



Si vous n'avez pas
de mouchoir de
papier, tousssez ou
éternuez dans le pli
de votre coude ou le
haut de votre bras.



**LAVEZ-vous les
mains souvent.**
En l'absence d'eau et
de savon, utilisez un
produit antiseptique.

Usage du masque antiprojections

Si vous faites de la fièvre, que vous tousssez ou éternuez,
portez un masque antiprojections lorsque vous êtes :

- en présence d'autres personnes;
- dans un lieu de soins tel que l'urgence ou la salle d'attente d'une clinique médicale;
- dans un lieu public;
- auprès d'une personne malade qui ne porte pas de masque (ex.: un jeune enfant).

Déposez votre masque utilisé dans le sac à déchets
d'une poubelle fermée ou gardée hors de la portée
des enfants.

Lavez-vous les mains après avoir enlevé votre masque.

Utilisez les masques antiprojections qui sont en vente
libre dans les pharmacies ou autres points de vente.

Un foulard en tissu (ex.: en coton) peut également
être utilisé. Vous devrez alors laver ce foulard tous
les jours.



METTEZ
le masque en plaçant
le bord rigide vers
le haut.



ABAISSÉZ
le bas du masque
sous votre menton.



MOULEZ
le bord rigide du
masque sur votre nez.



CHANGEZ
votre masque lorsqu'il
est mouillé.

Aide à la décision

Si vous avez des symptômes de la grippe

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

À afficher

- Lavez-vous les mains souvent;
- Toussez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras plutôt que dans vos mains;
- Nettoyez votre environnement.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :



Mal de gorge



Nez bouché



Nez qui coule



Toux

DÉCISION

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

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre. Celle-ci a débuté soudainement et j'ai les symptômes suivants :



Toux



Mal de gorge



Maux de tête



Fatigue importante



Douleurs musculaires

DÉCISION

J'ai probablement la grippe. Je me soigne à la maison. Je consulte le Guide autosoins. Au besoin, j'appelle Info-Santé 8-1-1.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT À RISQUE DE COMPLICATIONS

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je fais partie des groupes présentant un risque de développer des complications (enfants de moins de 2 ans, personnes âgées, femmes enceintes, personnes atteintes d'une maladie chronique).

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais de la fièvre et j'ai un des symptômes suivants :



Essoufflement



Difficulté à respirer



Douleur quand je respire



Vomissements depuis plus de quatre heures



Fièvre chez un enfant qui est trop calme et moins énergique que d'habitude, qui refuse de jouer ou qui est agité

DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :



Difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente



Lèvres bleues



Difficulté à bouger



Raideur importante au cou



Somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé



Convulsions



Absence d'urine depuis 12 heures



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.



Numéros de téléphone importants

Renseignements généraux

Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

Région de Québec

418 644-4545

Région de Montréal

514 644-4545

Ailleurs au Québec

1 877 644-4545 (sans frais)

Personnes sourdes ou malentendantes

1 800 361-9596 (sans frais)

Ou contactez votre centre de santé local ou poste de soins de votre communauté.

Questions sur la santé

Info-Santé 8-1-1

www.guidesante.gouv.qc.ca

www.msss.gouv.qc.ca

Soyez bien informé. Consultez le site www.pandemiequebec.gouv.qc.ca pour connaître l'actualité.



Santé
et Services sociaux

Québec 

An English copy of this document is available at:

www.pandemiequebec.gouv.qc.ca

www.cssspnql.com

or by calling the toll free Services Québec number at:

418 644-4545 (Québec City area),

514 644-4545 (Montréal area),

or 1 877 644-4545 (elsewhere in Québec).



Santé
et Services sociaux

Québec 