

# MALADIES RESPIRATOIRES INFECTIEUSES

(telles la grippe ou la COVID-19)

## Aide à la décision

### Pour protéger votre santé et celle des autres

Les maladies respiratoires infectieuses se transmettent très facilement.

Elles peuvent circuler toute l'année, mais plus particulièrement de la fin de l'automne au début du printemps.

Les symptômes et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé.

#### Les principaux symptômes sont les suivants :

- fièvre (pour les enfants, consultez [Quebec.ca/GrippeRhumeGastro](http://Quebec.ca/GrippeRhumeGastro));
- toux (nouvelle ou aggravée);
- mal de gorge;
- congestion nasale.

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

- procédez souvent à l'hygiène des mains;
- toussiez et éternuez dans le pli de votre coude;
- nettoyez et désinfectez votre environnement immédiat, par exemple la surface des meubles, les comptoirs, les poignées de portes et les interrupteurs;
- n'hésitez pas à porter un masque dans les lieux publics achalandés si vous êtes vulnérables aux infections respiratoires (personnes âgées, enceintes, immunodéprimées et celles avec une maladie chronique);
- augmentez la ventilation, par exemple en ouvrant les fenêtres quelques minutes.

Lorsqu'un vaccin est recommandé contre une infection ou une maladie, faites-vous vacciner. C'est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres. Consultez [Quebec.ca/CampagneVaccination](http://Quebec.ca/CampagneVaccination)

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

## SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES D'INFECTION RESPIRATOIRE, consultez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vos proches et vous.

#### Je n'ai pas de fièvre, mais j'ai les symptômes suivants :

- congestion nasale;
- toux (nouvelle ou aggravée);
- mal de gorge.

#### DÉCISION

Je porte un masque et je garde mes distances avec les autres. J'évite les contacts avec les personnes vulnérables et les événements sociaux non essentiels. Je privilégie les activités à distance. Je consulte le guide d'autosoins des maladies respiratoires infectieuses : [Quebec.ca/GrippeRhumeGastro](http://Quebec.ca/GrippeRhumeGastro). Je consulte un pharmacien ou une pharmacienne, au besoin.

#### J'ai de la fièvre et j'ai les symptômes suivants :

- toux (nouvelle ou aggravée);
- mal de gorge;
- congestion nasale;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

#### DÉCISION

En plus des recommandations ci-haut, je reste à la maison. La plupart des personnes infectées guérissent sans traitement particulier. Consultez le [Quebec.ca/GrippeRhumeGastro](http://Quebec.ca/GrippeRhumeGastro). Si vous avez des inquiétudes, appelez Info-Santé 811, option 1.

#### J'ai des symptômes d'infection respiratoire et je fais partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (bébés de moins de 6 mois, personnes âgées de 60 ans et plus, enceintes, immunodéprimées ou atteintes d'une maladie chronique).

#### DÉCISION

J'appelle Info-Santé 811, option 1. Je suis les recommandations qui me sont données selon l'évaluation de mon état de santé ou celui de mon proche. En présence d'autres personnes, je porte un masque. Je prends rapidement rendez-vous pour me faire dépister : [Quebec.ca/PointServiceLocal](http://Quebec.ca/PointServiceLocal).

#### J'ai des symptômes 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 mon médecin dans les meilleurs délais. Si je n'en ai pas, je visite [Quebec.ca/GuichetAccès](http://Quebec.ca/GuichetAccès). En présence d'autres personnes, je porte un masque. En cas de doute, je communique avec Info-Santé 811, option 1.

#### 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;
- 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 911.

L'information contenue dans ce document ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 811, option 1 ou consultez un professionnel ou une professionnelle de la santé.

# GASTRO-ENTÉRITE

## Aide à la décision

### Pour protéger votre santé et celle des autres

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

Le norovirus cause le plus souvent la gastro-entérite chez les adultes alors que le rotavirus est plus fréquent chez l'enfant.

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

- diarrhée: au moins trois 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);
- douleurs musculaires;
- perte d'appétit;
- changement de l'état général (faiblesse, somnolence, irritabilité, confusion).

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

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

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

### Mesures pour prévenir et limiter la transmission :

- procédez souvent à l'hygiène des mains, à l'eau et au savon de préférence;
- nettoyez et désinfectez le siège des toilettes et les surfaces ou les objets qui pourraient être contaminés par des selles ou des vomissements;
- faites vacciner les jeunes enfants contre le rotavirus. C'est le meilleur moyen de les protéger.

Si vous manipulez de la nourriture dans le cadre de votre emploi, vous devez attendre 48 heures après la disparition de vos symptômes avant de retourner au travail.

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

**SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA GASTRO-ENTÉRITE,** consultez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vos proches et vous. S'il s'agit de la diarrhée du voyageur, communiquez avec Info-Santé 811.

J'ai de la diarrhée depuis moins de 48 heures 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, option 1.

J'ai de la diarrhée (au moins trois selles liquides ou semi-liquides ou selles plus abondantes et fréquentes que d'habitude pour une période de 24 heures) et j'ai les symptômes suivants :

- crampes abdominales;
- nausées;
- vomissements;
- perte d'appétit;
- fièvre légère;
- maux de tête;
- douleurs musculaires.

#### DÉCISION

J'ai probablement une gastro-entérite causée par un virus. Elle durera entre 24 et 72 heures. Je reste à la maison jusqu'à la disparition des symptômes. Je me soigne à la maison. Je vérifie comment me réhydrater et m'alimenter : [Quebec.ca/GrippeRhumeGastro](http://Quebec.ca/GrippeRhumeGastro). Au besoin, j'appelle Info-Santé 811, option 1.

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, option 1. Je suis les recommandations qui me sont données selon l'évaluation de mon état de santé ou celui de mon proche.

- J'ai de la diarrhée depuis plus de 48 heures sans amélioration et j'ai suivi les consignes pour me réhydrater et m'alimenter.
- J'ai de la diarrhée et de la fièvre depuis plus de 48 heures.
- J'ai des vomissements depuis plus de 48 heures sans amélioration et j'ai suivi les consignes pour me réhydrater et m'alimenter.
- J'ai de la diarrhée qui persiste depuis plus d'une semaine.

#### DÉCISION

Je consulte mon médecin dans les meilleurs délais. Si je n'en ai pas, je visite [Quebec.ca/GuichetAccès](http://Quebec.ca/GuichetAccès). En cas de doute, je communique avec Info-Santé 811, option 1.

- 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 911.

L'information contenue dans ce document ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 811, option 1 ou consultez un professionnel ou une professionnelle de la santé.