

# 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 jusqu'au début du printemps. Les symptômes de la grippe et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé.

Les principaux symptômes sont les suivants:

- douleurs musculaires;
- fatigue;
- fièvre soudaine, entre 38 °C et 40 °C (100,4 °F et 104 °F);
- malaise généralisé important qui dure plusieurs jours;
- toux;
- maux de tête;
- gorge irritée ou douleur à la gorge.

Les enfants peuvent aussi avoir des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des douleurs au ventre.

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

En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination:

- lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon;
- toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou contre le haut de votre bras plutôt que dans vos mains;
- nettoyez votre environnement.

[www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.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 vos proches.

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

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

- toux;
- fatigue importante;
- maux de tête;
- douleurs musculaires.

#### DÉCISION

J'ai probablement la grippe. Je me soigne à la maison. Je consulte le [www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca). Au besoin, j'appelle Info-Santé 8-1-1.

#### 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 (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 8-1-1; 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:

- essoufflement;
- difficulté à respirer;
- douleur quand je respire.

#### 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;
- difficulté à bouger;
- raideur importante au cou;
- somnolence, difficulté à rester éveillé;
- confusion, désorientation;
- convulsions;
- absence d'urine depuis 12 heures;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois;
- fièvre chez un enfant qui est trop calme et moins énergique que d'habitude, qui refuse de jouer ou qui est agité.

#### 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 8-1-1** 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;
- crampes abdominales;
- nausées;
- vomissements;
- fièvre (dans certains cas).

Le norovirus, le virus qui cause le plus fréquemment la gastro-entérite, circule surtout au cours de l'automne et de l'hiver. La gastro-entérite virale est généralement sans gravité et ses symptômes durent habituellement de 24 à 72 heures.

La personne atteinte est contagieuse dès l'apparition des symptômes et elle peut le demeurer jusqu'à deux semaines après leur disparition.

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

- lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon;
- utilisez un rince-mains antiseptique si vous n'avez pas d'eau et de savon;
- désinfectez régulièrement la toilette, les surfaces ou les objets qui pourraient être souillés par des selles ou des vomissements;
- évitez de préparer des repas pour d'autres personnes;
- restez à la maison.

[www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.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.

#### 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 8-1-1.

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

J'ai de la diarrhée et j'ai au moins un des symptômes suivants depuis moins de 72 heures:

- nausées ou vomissements;
- douleur ou crampes abdominales;
- maux de tête;
- perte d'appétit.

#### 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 le [www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca).  
Au besoin, j'appelle Info-Santé 8-1-1.

#### 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 8-1-1;** 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 qui persiste depuis plus de 72 heures au retour d'un voyage à l'étranger.
- J'ai de la diarrhée depuis plus de 5 jours sans amélioration.
- J'ai de la diarrhée et de la fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F).
- J'ai des vomissements depuis plus de 24 heures sans amélioration.

#### DÉCISION

**Je consulte un médecin le jour même.**

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

- J'ai du sang dans les selles ou des selles noires.
- J'ai de la diarrhée avec douleur abdominale intense.
- J'ai de la diarrhée persistante accompagnée de soif intense; je n'ai pas uriné depuis plus de 12 heures et je suis incapable de boire ou de garder les liquides ingérés.
- J'ai des vomissements qui contiennent des selles ou du sang (rouge ou ayant l'apparence du café moulu).
- Mon état général se détériore (je suis somnolent, irritable, confus).

#### 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 8-1-1** ou consultez un professionnel de la santé.