

# 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, 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 38 °C et 40 °C (100,4 °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.

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 dans le haut de votre bras plutôt que dans vos mains;
- nettoyez régulièrement votre environnement.

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 vous et 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 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 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 5 ans, personnes âgées de 65 ans et plus, femmes enceintes ou ayant accouché depuis 4 semaines et moins, 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:

- 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 de manière soudaine;
- lèvres bleues;
- douleur intense à la tête qui persiste ou qui augmente;
- somnolence, difficulté à rester éveillé, faiblesse;
- confusion, désorientation;
- convulsions;
- 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 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: au moins 3 selles liquides ou semi-liquides par période de 24 heures;
- crampes abdominales;
- nausées;
- vomissements;
- fièvre (dans certains cas).

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 ceux-ci sont les plus sévères. 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 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.

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

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 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 de 1 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; 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 8-1-1 ou consultez un professionnel de la santé.