Aide à la décision

Pour protéger votre santé et la santé des autres

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:

- 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 qui coule;
- nez bouché;
- 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.

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)

Téléimprimeur (ATS) pour les personnes sourdes ou muettes :
1 800 361-9596 (sans frais)

Questions sur la santé

Info-Santé 8-1-1

www.guidesante.gouv.qc.ca

www.msss.gouv.qc.ca

Numéros importants:

Votre pharmacien:

Votre médecin:

Votre CLSC:

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

This document is available in English.

Mise à jour: 15 octobre 2009

Santé et Services sociaux Québec

09-220-09FAR © Gouvernement du Québec