

# GMF Maska

## Maux de gorge

### Si le médecin vous a prescrit un antibiotique :

- Vous devriez voir une amélioration de vos symptômes après 24-48 h de traitement antibiotique.
- Vous devez prendre la médication pour **toute** la durée du traitement même si vous n'avez plus de symptômes
- Vous devriez reconsulter, si les symptômes persistent au-delà du traitement ou s'ils augmentent après le début du traitement.

### Si votre mal de gorge est causé par un virus :

- Si votre mal de gorge est causé par un virus, les antibiotiques sont inutiles. Les symptômes disparaîtront dès que votre système immunitaire éliminera le virus. La plupart des symptômes persisteront de 7 à 10 jours.

### Pour soulager le mal de gorge :

- 📄 Prenez de l'acétaminophène pour soulager la douleur
- 📄 Gargarisez-vous avec de l'eau salée tiède (1 cuillère à café de sel dans une tasse d'eau)
- 📄 Sucez des pastilles pour le mal de gorge (respectez la posologie indiquée par le fabricant et choisissez les pastilles faibles en sucre)
- 📄 Mangez des aliments froids (popsicles, dessert glacé, jello, etc.)
- 📄 Évitez les aliments irritants pour la gorge (jus d'agrumes, mets épicés, etc.)
- 📄 Buvez beaucoup de liquide
- 📄 Utilisez un humidificateur

### Prévenir la transmission :

- 📄 Lavez-vous les mains fréquemment
- 📄 Évitez de vous toucher les yeux ou la bouche
- 📄 Toussez dans le creux de votre coude
- 📄 Si vous sortez, utilisez du désinfectant pour les mains et évitez d'embrasser ou de serrer la main de votre entourage

Joanne Morneau, omnipraticienne  
Aline, Isabelle, Marie-Ève, Mélanie et Raja,  
infirmières cliniciennes du GMF Maska