

# Besoin d'aide?

**Voici où appeler pour obtenir des conseils, un suivi ou un rendez-vous :**

- Composez le **811** (24 h sur 24) pour parler à une infirmière
- Appelez votre pharmacien pour des conseils et des médicaments
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale
- Pas de médecin? Composez le **811**, option 3
- Trouvez un rendez-vous : [rvsq.gouv.qc.ca](https://rvsq.gouv.qc.ca)
- Dépistage : [clicsante.ca](https://clicsante.ca) ou **1 877 644-4545**
- Urgence? Allez à l'hôpital ou composez le **911**

**Pour savoir quand consulter et si une visite à l'urgence est nécessaire, visitez [sante.quebec/hiver/adultes](https://sante.quebec/hiver/adultes).**

Ce contenu ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé. Si votre santé vous inquiète, consultez un professionnel.



**SANTÉ  
QUÉBEC**



## Vous êtes malade?



Fièvre, toux, gastro,  
virus respiratoires,  
mal de gorge?

**Apprenez comment  
vous soigner à la maison.**



Québec   
Santé Québec



## Grippe, COVID, virus respiratoires, toux

**Symptômes :** fièvre, fatigue, toux, douleurs aux muscles, mal de tête, congestion, mal de gorge (COVID-19 : parfois perte du goût ou de l'odorat)

### Quoi faire à la maison :

- **Repos :** Reposez-vous le plus possible.
- **Breuvages :** Buvez souvent de l'eau, des tisanes ou des bouillons.
- **Nez :** Nettoyez l'intérieur de votre nez si vous êtes congestionné. Utilisez un mélange d'eau saline acheté en pharmacie ou un mélange maison : 4 tasses d'eau, 2 cuillères à thé de sel et ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude.
- **Médicaments :** Consultez votre pharmacien pour acheter les bons médicaments.
- **Hauteur :** Dormez avec la tête placée un peu plus haut.
- **Distance :** Pour éviter de transmettre votre toux, gardez vos distances avec les autres ou portez un masque.



## Mal de gorge

### Quoi faire à la maison :

- **Rinçage de la bouche :** Faites bouillir de l'eau que vous versez dans un verre. Ajoutez une cuillère à thé de sel dans l'eau et mélangez bien. Une fois l'eau tiède, gargarisez-vous plusieurs fois par jour.
- **Breuvages :** Buvez des liquides chauds ou froids selon ce qui vous fait du bien.
- **Glace :** Laissez fondre des glaçons dans votre bouche ou mangez des aliments glacés pour soulager la douleur.
- **Aliments :** Mangez des aliments faciles à avaler (soupes, purées, œufs, fromage cottage ou yogourts).



## Fièvre

**Température normale :** 35,5 °C à 37,5 °C  
**Fièvre :** plus de 38 °C

### Quoi faire à la maison :

- **Repos :** Aidez votre corps à combattre l'infection en vous reposant.
- **Breuvages :** Buvez souvent de l'eau, des tisanes ou des bouillons.
- **Médicaments :** Si aucune contre-indication, prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol) ou l'ibuprofène (Advil). Suivez bien les instructions et les conseils du pharmacien.
- **Température :** Habillez-vous légèrement, évitez les couvertures trop chaudes et lourdes. Gardez une température confortable dans la maison.
- **Bain :** Prenez un bain tiède pour diminuer la fièvre. Évitez les douches ou les bains froids.
- **Suivi :** Notez vos symptômes et votre température. Ces informations seront utiles si vous composez



## Gastro

**Symptômes :** diarrhée, vomissements, fièvre, crampes. Très contagieuse!

### Quoi faire à la maison :

- **Repos :** Allongez-vous dans un endroit calme.
- **Breuvages :** Tentez de boire de l'eau en petites quantités. Vous pouvez acheter des boissons de réhydratation ou les préparer vous-même à la maison : 360 ml de jus d'orange non sucré, 600 ml d'eau bouillie refroidie et 2,5 ml (½ cuillère à thé) de sel.
- **Alimentation :** Mangez des aliments faciles à digérer comme des bananes, du riz, des biscuits salés ou des pommes de terre cuites.