

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
- Dépistage : 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.

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 $\frac{1}{2}$ 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, gargarez-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 ($\frac{1}{2}$ 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.