

# C'EST LA SAISON DE LA GRIPPE ET DE LA GASTRO,

conservez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches.

## GRIPPE

Les symptômes de la grippe et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé.

### 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 ;
- fatigue importante ;
- maux de tête ;
- douleurs musculaires.

### 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 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 évaluera mon état et m'indiquera les recommandations à suivre.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

Je suis dans l'une des situations suivantes :

- essoufflement ;
- difficulté à respirer ;
- douleur quand je respire.

### 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 ;
- lèvres bleues ;
- difficulté à bouger ;
- raideur importante au cou ;
- somnolence, difficulté à rester éveillé ;
- confusion, désorientation ;
- convulsions ;
- absence d'urine depuis 12 heures ;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois ;
- fièvre chez un enfant qui est trop calme et moins énergique que d'habitude, qui refuse de jouer ou qui est agité.

### DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.  
Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 9-1-1.

## GASTRO-ENTÉRITE

La gastro-entérite virale est généralement sans gravité et ses symptômes durent de 24 à 72 heures.

La personne atteinte est contagieuse dès l'apparition des symptômes et elle peut le demeurer jusqu'à deux semaines après leur disparition.

### 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 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 évaluera mon état et m'indiquera les recommandations à suivre.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

J'ai de la diarrhée qui persiste depuis plus de 72 heures au retour d'un voyage à l'étranger.  
J'ai de la diarrhée depuis plus de 5 jours sans amélioration.  
J'ai de la diarrhée et de la fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F).  
J'ai des vomissements depuis plus de 24 heures sans amélioration.

### DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

J'ai du sang dans les selles ou des selles noires.  
J'ai de la diarrhée avec douleur abdominale intense.  
J'ai de la diarrhée persistante accompagnée de soif intense ; je n'ai pas uriné depuis plus de 12 heures et je suis incapable de boire ou de garder les liquides ingérés.  
J'ai des vomissements qui contiennent des selles ou du sang (rouge ou ayant l'apparence du café moulu).  
Mon état général qui se détériore (je suis somnolent, irritable, confus).

### DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.  
Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 9-1-1.

Ces renseignements ne remplacent 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.

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