

# 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 ;
- > toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre épaule 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 dépliant sur la grippe A(H1N1). Au besoin, j'appelle Info-Santé.**

### 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 ou 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)

**Personnes sourdes ou malentendantes**  
1 800 361-9596 (sans frais)

## Questions sur la santé

Info-Santé 8-1-1 ou numéro local

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

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

## Numéros importants :

Votre pharmacien :

Votre médecin :

Votre CLSC :

**Soyez bien informé.** Consultez le site [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca) pour connaître l'actualité.

