

# GRIPPE A(H1N1)

## Guide autosoins



Ce que vous devez savoir  
Ce que vous devez faire

Pour protéger votre santé et la santé des autres

**À conserver**

Québec 

## Table des matières

### 1 Pandémie et grippe

- 1 Définitions
- 1 Transmission du virus
- 2 Personnes à risque
- 3 Symptômes
- 3 Symptômes chez les enfants et les jeunes
- 3 Retour à la vie normale

### 4 Protection, prévention et conseils santé

- 4 Moyens de protection contre la grippe
- 5 Précautions et soins
- 7 Organisation au travail

### 8 Médicaments pour soulager les symptômes

### 9 Soins aux enfants malades

### 10 Mesures d'hygiène et de prévention

- 10 Lavage des mains
- 11 Hygiène respiratoire
- 11 Usage du masque antiprojections

### 12 Dossier médical personnel

### 13 Aide à la décision

#### Édition produite par :

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

#### Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009  
Bibliothèque et Archives Canada, 2009  
ISBN : 978-2-550-56715-8 (version imprimée)  
ISBN : 978-2-550-56716-5 (version PDF)

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2009

# Pourquoi un guide autosoins ?

Votre domicile est votre premier lieu de soins.

Ce guide a pour but de vous aider à prendre les meilleures décisions possible pour votre santé et celle de vos proches durant la pandémie de grippe A(H1N1).

Ce guide vous permet :

- de connaître les meilleurs moyens de vous protéger de la grippe ;
- de prendre soin de vous ou de donner les soins de base à votre entourage ;
- de savoir quand et qui consulter si vous avez besoin de soins et de services.

## Conservez-le précieusement.

Ce guide est également disponible en anglais. Pour en obtenir un exemplaire, consultez le [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca) ou présentez-vous à votre centre de santé et de services sociaux (CSSS) ou dans un bureau de Services Québec.

## Restez informé !

Consultez régulièrement le site gouvernemental sur la pandémie au [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)

Soyez attentif aux avis et consignes des autorités du ministère de la Santé et des Services sociaux donnés dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet).

*Le virus de la grippe se transmet très facilement.*



# Pandémie et grippe

## Définitions

La grippe est une infection très contagieuse des voies respiratoires. Elle est causée par un virus influenza et se transmet de personne à personne.

On parle de pandémie lorsqu'un virus de la grippe s'étend à l'échelle planétaire et qu'il est différent des virus influenza qui circulent chaque année. Comme les personnes ne sont pas protégées contre ce nouveau virus, on compte un plus grand nombre de malades dans la population.

## Transmission du virus

Le virus de la grippe se transmet très facilement. La personne infectée peut être contagieuse :

- 24 heures avant le début des symptômes ;
- jusqu'à 7 jours après le début des symptômes.

La contagiosité est plus importante durant les trois ou quatre premiers jours suivant le début des symptômes.

Le virus se transmet à partir des gouttelettes du nez et de la bouche de la personne infectée. Lorsque la personne tousse ou éternue, ses gouttelettes respiratoires sont projetées dans l'air. Si elle se couvre le

nez et la bouche, ses gouttelettes seront projetées sur ses mains ou sur le masque, le bout de tissu ou le mouchoir de papier qu'elle utilise.

On peut attraper la grippe :

- si nos mains entrent en contact avec une surface contaminée et qu'on se touche ensuite le nez, la bouche ou les yeux ;
- si on touche à la personne infectée, par exemple en l'embrassant ou en lui serrant la main.

Les symptômes se développent généralement d'un à quatre jours après la contamination, mais cela peut aller jusqu'à sept jours.

Le virus de la grippe vit mieux dans des endroits frais et secs. Il se propage à l'occasion de contacts rapprochés entre les personnes. Plusieurs circonstances favorisent ces contacts, dont vivre sous le même toit que d'autres personnes, donner des soins à une personne malade ou fréquenter les lieux publics.



# Pandémie et grippe



# Grippe

## Personnes à risque

**La plupart des personnes en bonne santé guérissent par elles-mêmes de la grippe.** Il existe cependant des groupes de personnes à risque de développer des complications très sérieuses à la suite de la maladie. Dès l'apparition des symptômes de la grippe (voir tableau des symptômes, page 3), dans un délai de 48 heures, ces personnes doivent prendre contact avec un médecin afin de pouvoir bénéficier d'un traitement précoce aux antiviraux.

### Les personnes à risque de complications devant consulter rapidement sont :

- les femmes enceintes ;
- les très jeunes enfants (moins de 2 ans) ;
- les personnes atteintes du cancer et celles immunodéficientes ou immunodépressives ;
- les personnes atteintes de maladies chroniques cardiaques ou pulmonaires ;
- les personnes atteintes de maladies du foie ;
- les personnes atteintes de diabète ;
- les personnes de 65 ans ou plus.

## Symptômes

Le rhume, qui est une infection plus banale des voies respiratoires, est souvent confondu avec la grippe.

SYMPTÔMES	GRIPPE	RHUME
Fièvre	Habituelle Température entre 38 °C et 40 °C (entre 100,4 °F et 104 °F) Début soudain Durée de 2 à 5 jours	Rare
Toux	Habituelle Durée d'environ 1 semaine	Habituelle, mais légère ou modérée
Maux de tête	Habituels et parfois intenses	Rares
Douleurs et courbatures	Habituelles et parfois intenses	Rares
Fatigue	Habituelle et intense Durée de quelques jours, mais peut parfois se prolonger	Habituelle, mais légère
Nausées et vomissements	Habituels, surtout chez les enfants	Rares
Congestion nasale et écoulement du nez	Rares	Habituels
Éternuements	Rares	Habituels
Mal de gorge	Rare	Habituel
Douleur thoracique	Habituelle et parfois intense	Parfois, mais légère ou modérée
	Si vous avez des symptômes de grippe, selon leur gravité, vous pouvez appeler Info-Santé 8-1-1 ou consulter un médecin. Pour éviter de contaminer les autres, il est important que vous respectiez les consignes qui vous seront transmises.	

## Symptômes chez les enfants et les jeunes

Les symptômes des enfants peuvent être différents de ceux des adultes. Soyez vigilant si votre enfant **fait de la fièvre** et présente un ou plusieurs des symptômes énumérés dans le tableau suivant (voir section *Soins aux enfants malades*, page 9).

0-5 ANS	6-18 ANS
Impatience	Toux
Faible appétit	Douleurs musculaires
Pleurs rauques	Maux de tête
Toux rauque	Grande fatigue
Diarrhée	Mal de gorge
Vomissements	Nez bouché
Mal de ventre	Écoulement nasal
Essoufflement	Essoufflement



## Retour à la vie normale

En général, la majorité des personnes reprennent leurs activités habituelles peu de temps après la maladie. Si vous contractez la maladie, les anticorps que vous aurez développés durant celle-ci vous protégeront par la suite contre le virus.

# Protection, prévention et conseils santé



## Conseils santé

### Moyens de protection contre la grippe

#### Je me lave souvent les mains

Vous laver les mains souvent est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres contre la grippe. Les personnes qui vivent avec vous ou qui vous donnent des soins doivent également se laver les mains souvent. Enseignez à vos enfants la bonne façon de se laver les mains (voir page 10).

En l'absence de savon et d'eau, vous pouvez utiliser les serviettes alcoolisées et les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool (concentration d'alcool de 60 % à 70 %).

#### J'évite les contacts

Si un membre de votre famille a la grippe, il vous faut éviter d'être en contact avec ses objets personnels (serviettes, ustensiles, verres, etc.). Cette consigne s'applique à tous les membres de la maison, car on peut déjà être contagieux même en l'absence de symptômes.

#### Je me fais vacciner

**Le vaccin saisonnier** ne protège pas contre le nouveau virus de la grippe A(H1N1). Les autorités du ministère de la Santé et des Services sociaux transmettront à la population les consignes relatives à la vaccination contre la grippe A(H1N1) et à celle contre la grippe saisonnière par les journaux, la radio, la télévision et Internet

## *Je suis attentif aux avis et consignes des autorités du ministère de la Santé et des Services sociaux donnés dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet).*

(www.pandemiequebec.gouv.qc.ca). Cependant, les personnes à risque de complications devraient aussi recevoir le vaccin contre les infections à pneumocoque. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé si vous faites partie des personnes à risque de complications (voir page 2).

### Je porte un masque antiprojections

Le port du masque antiprojections (voir page 11) est indiqué si vous êtes en contact avec une personne malade qui tousse ou éternue.

## Précautions et soins

### Je me repose

Vous vous sentirez faible et fatigué jusqu'à ce que la fièvre tombe. Le repos vous aidera à combattre la maladie. **Limitez vos contacts** avec les autres jusqu'à la fin des symptômes. Si vos symptômes durent plus de sept jours, vous pouvez reprendre vos activités quand votre état général vous le permet.

### Je bois suffisamment

Il est important que vous buviez suffisamment et fréquemment, parce que la fièvre fait transpirer et que vous perdrez naturellement beaucoup de liquide.

Buvez des liquides froids ou tièdes selon vos goûts, mais évitez les boissons alcoolisées ou contenant de la caféine (ex. : café, thé, boissons énergisantes). L'alcool et la caféine ont notamment pour effet de faire uriner et d'augmenter les pertes de liquides. Surveillez les symptômes de déshydratation (en particulier, les urines peu fréquentes ou foncées), les étourdissements, les maux de tête et la confusion.

### Je protège mon entourage

Pour protéger votre entourage, jusqu'à la fin des symptômes :

- isolez-vous dans une chambre pour éviter de contaminer vos proches ;
- lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous le nez et la bouche, idéalement avec un mouchoir de papier (voir page 11). Lavez-vous les mains après ;
- si vous n'avez pas de mouchoirs de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras, étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets (voir page 11) ;
- crachez dans un mouchoir de papier ;
- déposez les mouchoirs de papier utilisés dans le sac à déchets d'une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants ;
- limitez autant que possible le nombre de vos visiteurs.

### Je porte un masque antiprojections

Si vous faites de la fièvre ou que vous toussiez ou éternuez, portez un masque antiprojections en présence d'autres personnes.

**Si vous êtes malade, vous restez à la maison dès le début des symptômes.**





## Je nettoie mon environnement

Comme le virus de la grippe peut vivre jusqu'à deux jours sur les surfaces dures, il est important que vous laviez les comptoirs, les lavabos et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Ces nettoyages sont très efficaces pour éliminer le virus. Utilisez de l'eau et du savon ou des détergents à usage domestique. Un désinfectant comme une solution javellisante (1 partie d'eau de Javel et 50 parties d'eau) est très efficace pour les toilettes et les lavabos.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison avec les détergents habituels.

## Je prévois de l'aide

La majorité des individus ont les ressources nécessaires pour faire face à la situation actuelle. Cependant, certaines personnes éprouvent le besoin d'être informées ou rassurées sur les événements ou sur leur santé.

Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Discutez avec vos proches pour trouver une ou des personnes qui prendront la relève en cas de besoin. Téléphonnez au CSSS de votre localité si vous ne connaissez personne qui

peut vous aider. Vous pouvez également obtenir de l'information en communiquant avec Info-Santé 8-1-1 ou avec le Centre de relations avec la clientèle de Services Québec (voir page 13).

## Je m'informe

Pour des informations à jour, écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site Internet gouvernemental sur la pandémie au [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)

Dans les médias, les autorités du ministère de la Santé et des Services sociaux donneront des avis et consignes à la population afin de diriger les gens vers les lieux de soins pour consulter un médecin, recevoir des soins, avoir accès à des antiviraux ou recevoir le vaccin. Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par les autorités du ministère de la Santé et des Services sociaux. Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation.

## Je donne à mes enfants les conseils de base

Montrez-leur :

- la bonne façon de se laver les mains avec de l'eau et du savon (voir page 10);
- à se moucher ou à éternuer avec des mouchoirs jetables (voir page 11);
- à tousser ou à éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras (voir page 11).

Rappelez-leur souvent de se tenir à l'écart des autres personnes qui sont malades.

Gardez à la vue ou à la portée de la main la fiche **Aide à la décision** (voir page 13). Cette fiche vous permet d'évaluer rapidement la meilleure ressource selon la situation.



*Des outils d'aide sont disponibles dans le site Internet sur la pandémie ([www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)).*



# Au travail

## Organisation au travail

Au travail:

- lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon. Utilisez un produit antiseptique à base d'alcool (gel, mousse, liquide) s'il n'y a pas de savon ni d'eau;
- nettoyez les surfaces dures et les objets qui vous entourent et qui peuvent être manipulés par l'entourage;
- évitez de serrer des mains, de donner l'accolade ou de faire la bise;
- restez à la maison si vous êtes malade. Informez-vous des directives de votre employeur concernant le retour au travail.

# Médicaments pour soulager les symptômes

## Je fais bon usage des médicaments

En l'absence de complications ou de facteurs de risque de complications (voir page 2), le traitement de la grippe ne nécessite pas de médicaments. Toutefois, des médicaments en vente libre peuvent être utilisés pour soulager les symptômes de la grippe. Avant d'en faire usage, lisez attentivement les étiquettes et respectez les doses recommandées. Évitez de prendre simultanément des produits qui contiennent les mêmes ingrédients (ex.: Tylenol<sup>MD</sup> et Tylenol sinus<sup>MD</sup>, qui contiennent tous les deux de l'acétaminophène). Si vous souffrez de certains problèmes de santé (ex.: hypertension, glaucome), consultez votre pharmacien ou Info-Santé 8-1-1 avant d'utiliser ces produits.

Il est possible que la gravité de vos symptômes (voir fiche *Aide à la décision*, page 13) ou que votre condition (voir page 2) vous amènent à consulter un professionnel de la santé.

**N'oubliez pas de présenter au professionnel de la santé que vous consulterez la liste complète et à jour des médicaments que vous prenez.**

Selon l'évaluation de votre état par un professionnel de la santé, des médicaments antiviraux pourraient vous être remis. Ces médicaments peuvent aider à diminuer la durée et la gravité des symptômes. Prenez les médicaments qui vous sont prescrits selon les recommandations et communiquez avec votre pharmacien si un problème survient en cours d'utilisation. Enfin, conservez toujours vos médicaments dans un endroit hors de la portée des enfants.

**Pour faire baisser la fièvre (38 °C ou 100,4 °F et plus),** prenez de l'acétaminophène (ex.: Tylenol<sup>MD</sup>) ou de l'ibuprofène (ex.: Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup>), à moins d'avis contraire de votre médecin ou d'allergie à ces médicaments.

En l'absence d'un avis du médecin ou du pharmacien, évitez l'ibuprofène si vous présentez l'une des conditions suivantes: plus de 65 ans, grossesse, allaitement, problèmes gastro-intestinaux, hypertension, problèmes cardiaques, problèmes rénaux ou problèmes de coagulation. Prenez de l'acétaminophène à la place. L'ibuprofène doit être pris avec de la nourriture.

**Pour les douleurs musculaires,** prenez de l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup> ou autres) ou de l'ibuprofène (Advil<sup>MD</sup> ou autres) toutes les quatre à six heures, à moins d'avis contraire de votre médecin.

**Pour le mal de gorge,** gargarisez-vous avec un verre d'eau salée: 2,5 ml (ou 1/2 c. à thé rase) de sel dans 240 ml (1 tasse) d'eau tiède (n'avalez pas la solution). Les bonbons durs ou les pastilles, de préférence sans sucre, peuvent également soulager votre mal de gorge.



# Soins aux enfants malades

## Je consulte un médecin

Consultez un médecin :

- si votre enfant a moins de 2 ans et qu'il fait plus de 38 °C (100,4 °F) de température;
- si votre enfant est porteur d'une maladie chronique ou est immunodéprimé et qu'il fait plus de 38 °C (100,4 °F);
- si votre enfant semble très malade, qu'il est sans énergie et que vous avez de la difficulté à le réveiller.

## Je donne une médication appropriée

Si votre enfant a plus de 3 mois et qu'il fait plus de 38 °C (100,4 °F) de température, vous pouvez lui donner de l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>, Tempra<sup>MD</sup> ou autres), selon les indications du produit et le poids de votre enfant.

## Mises en garde :

- Mesurez toujours la température de votre enfant à l'aide d'un thermomètre, préférablement par voie rectale. Attendez 30 minutes avant de prendre sa température par la bouche s'il a bu ou mangé quelque chose de froid ou de chaud.
- Ne frictionnez pas votre enfant avec de l'alcool pour faire baisser sa fièvre. L'alcool peut être absorbé par la peau ou les poumons de votre enfant et lui être toxique.
- Ne donnez pas d'ibuprofène (Advil<sup>MD</sup> ou autres) à votre enfant s'il a moins de six mois.
- Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique (Aspirin<sup>MD</sup> ou autres) à un enfant ou à un jeune de moins de 18 ans. À cet âge, l'aspirine combinée avec la grippe peut causer une maladie grave appelée *syndrome de Reye*, qui s'attaque au foie et au système nerveux.



## Je vois au confort de l'enfant

Assurez-vous :

- que votre enfant porte des vêtements légers;
- qu'il se repose beaucoup;
- qu'il boit suffisamment et qu'il ne présente pas de signes de déshydratation, particulièrement s'il a des vomissements ou de la diarrhée.

Surveillez les signes de déshydratation, qui sont les suivants :

- absence d'urine à l'intérieur de six heures chez les bébés et absence d'urine pendant plus de huit heures chez les enfants plus âgés;
- fontanelles creuses (régions molles sur le dessus de la tête des bébés);
- peau froide qui ne reprend pas sa place rapidement lorsqu'on la pince;
- irritabilité, somnolence.

Si votre enfant présente des signes de déshydratation, donnez-lui de l'acétaminophène plutôt que de l'ibuprofène pour soulager sa fièvre. Vous pouvez, au besoin, lui donner des solutions de réhydratation vendues en pharmacie (ex. : Pedialyte<sup>MD</sup>).

Gardez la température de la pièce où se trouve votre enfant à environ 20 °C (68 °F).

**Si votre enfant est malade et qu'il est d'âge préscolaire ou scolaire, évitez de l'envoyer au service de garde, à la maternelle ou à l'école et de le faire participer à des activités de groupe.**

# Mesures d'hygiène et de prévention

## Lavage des mains



MOUILLER

1



SAVONNER

2



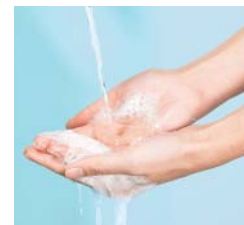
FROTTER  
de 15 à 20 secondes

3



NETTOYER  
les ongles

4



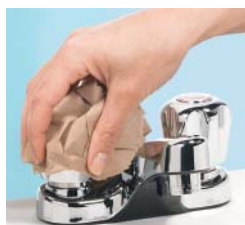
RINCER

5



SÉCHER

6



FERMER  
avec le papier

7

### Je me lave les mains souvent

Lavez-vous les mains souvent, surtout :

- quand elles sont visiblement sales ;
- après avoir éternué ou toussé ;
- après vous être mouché ;
- après être allé aux toilettes ;
- après avoir changé la couche d'un enfant ;
- avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments ;
- avant de manger ;
- avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact ;
- après avoir manipulé les ordures.

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ; le savon antibactérien n'est pas nécessaire.

S'il n'y a pas de savon ni d'eau, vous pouvez utiliser les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool. La concentration d'alcool doit être d'au moins 60 %.

Prenez un peu de produit antiseptique (gel, mousse, liquide). Frottez le bout de vos doigts, l'intérieur et l'extérieur de vos mains, vos pouces et la région entre vos doigts. Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches sans utiliser de papier essuie-mains.

### Mise en garde

Les produits antiseptiques doivent être gardés hors de la portée des jeunes enfants. Ils doivent être utilisés à l'occasion seulement et sous supervision.

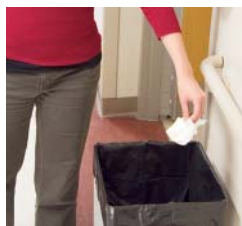
*En tout temps, je garde mes mains à l'écart de mes yeux,  
de mon nez et de ma bouche.*

## Hygiène respiratoire

Je tousse et j'éternue sans contaminer les autres



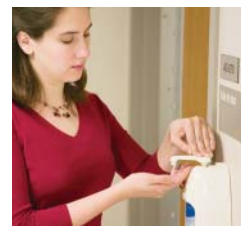
**1 COUVREZ-vous**  
la bouche et le nez  
avec un mouchoir de  
papier lorsque vous  
toussez ou éternuez.



**2 JETEZ**  
votre mouchoir de  
papier à la poubelle.



**3** Si vous n'avez pas  
de mouchoir de  
papier, tousssez ou  
éternuez dans le pli  
de votre coude ou le  
haut de votre bras.



**4 LAVEZ-vous les  
mains souvent.**  
En l'absence d'eau et  
de savon, utilisez un  
produit antiseptique.

## Usage du masque antiprojections

Si vous faites de la fièvre, que vous tousssez ou éternuez, portez un masque antiprojections lorsque vous êtes :

- en présence d'autres personnes;
- dans un lieu de soins tel que l'urgence ou la salle d'attente d'une clinique médicale;
- dans un lieu public;
- auprès d'une personne malade qui ne porte pas de masque (ex.: un jeune enfant).

Déposez votre masque utilisé dans le sac à déchets d'une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants.

Lavez-vous les mains après avoir enlevé votre masque.

Utilisez les masques antiprojections qui sont en vente libre dans les pharmacies ou autres points de vente.

Un foulard en tissu (ex.: en coton) peut également être utilisé. Vous devrez alors laver ce foulard tous les jours.



**1 METTEZ**  
le masque en plaçant le  
bord rigide vers le haut.



**2 ABAISSEZ**  
le bas du masque  
sous votre menton.



**3 MOULEZ**  
le bord rigide du masque  
sur votre nez.

**4 CHANGEZ**  
votre masque lorsqu'il  
est mouillé.

# Dossier médical personnel

Gardez à jour cette fiche ainsi que celles des membres de votre famille\*.

Apportez-la avec vous à l'occasion d'une consultation médicale.

Nom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone domicile : \_\_\_\_\_

Téléphone bureau : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Personne à joindre en cas d'urgence : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone de cette personne : \_\_\_\_\_

## Assurance maladie

N° d'assurance maladie RAMQ : \_\_\_\_\_

Compagnie d'assurance privée : \_\_\_\_\_

N° d'assuré : \_\_\_\_\_

## Mon médecin

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Ma pharmacie

Problèmes de santé :

- Diabète       Hypertension       Insuffisance cardiaque  
 MPOC, asthme       Insuffisance rénale

Autres : \_\_\_\_\_

Téléphone de ma pharmacie : \_\_\_\_\_

Allergies à un ou des médicaments : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Allergies alimentaires

- Œufs       Arachides

Autres : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Immunisations

Vaccin influenza (grippe)

Vaccin pneumocoque

Autres : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Date

## Suivi de médication

Demandez à votre pharmacien de vous remettre votre profil de médication. (Si vous n'avez pas de profil fourni par votre pharmacien, remplissez le formulaire suivant.)

Nom et date de naissance : \_\_\_\_\_

Dernière mise à jour : \_\_\_\_\_

Nom du médicament	Dose (ex.: 100 mg, 5 mg/ml)	Fréquence (ex.: 1 comprimé au coucher)

\* Au besoin, copiez le formulaire et remplissez une fiche par personne.

# Aide à la décision

À afficher

## 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;
- tousez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras 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 Guide autosoins. Au besoin, j'appelle Info-Santé 8-1-1.

### 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).

### DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

### 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, 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.

### 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.

## 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

[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.



An English copy of this document is available at:

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

or by calling the toll free Services Québec number at:

418 644-4545 (Québec City area),

514 644-4545 (Montréal area),

or 1 877 644-4545 (elsewhere in Québec).