

Grippe

Aide à la décision

Pour protéger votre santé et la santé des autres

La grippe est une infection des voies respiratoires qui se transmet très facilement. Elle est causée par le virus de l'influenza. Au Québec, ce virus circule surtout pendant la période allant de la fin de l'automne jusqu'au début du printemps. Les symptômes de la grippe, qui débutent soudainement, et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé.

Les principaux symptômes sont les suivants:

- fièvre soudaine, entre 38 °C et 40 °C (100,4 °F et 104 °F);
- toux soudaine;
- mal de gorge;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

Des symptômes comme des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des douleurs au ventre peuvent aussi être présents. Ces symptômes sont plus fréquents chez les enfants.

La grippe est souvent confondue avec d'autres infections respiratoires comme le rhume.

En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination:

- lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon;
- toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou dans le haut de votre bras plutôt que dans vos mains;
- nettoyez régulièrement votre environnement.

sante.gouv.qc.ca

Québec 

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE,
consultez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vous et vos proches.

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 soudaine;
- mal de gorge;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

DÉCISION

J'ai probablement la grippe. Je me soigne à la maison. Je consulte le 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 5 ans, personnes âgées de 65 ans et plus, femmes enceintes ou ayant accouché depuis 4 semaines et moins, personnes atteintes d'une maladie chronique).

DÉCISION

J'appelle Info-Santé 8-1-1; une infirmière fera une évaluation de mon état et m'indiquera les recommandations à suivre selon ma condition de santé.

SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

J'ai des symptômes de la grippe et je suis dans l'une des situations suivantes:

- douleur qui augmente ou persiste quand je respire;
- fièvre qui augmente ou persiste depuis plus de 5 jours;
- symptômes qui s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 7 jours.

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 de manière soudaine;
- lèvres bleues;
- douleur intense à la tête qui persiste ou qui augmente;
- somnolence, difficulté à rester éveillé, faiblesse;
- confusion, désorientation;
- convulsions;
- absence d'urine depuis 12 heures, soif intense;
- fièvre chez un enfant qui semble très malade, qui manque d'énergie et qui refuse de jouer;
- 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.

L'information contenue dans ce document ne remplace 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.

GASTRO-ENTÉRITE

Aide à la décision

Pour protéger votre santé et la santé des autres

La gastro-entérite peut être causée par un virus, une bactérie ou un parasite.

Les principaux symptômes de la gastro-entérite sont les suivants:

- diarrhée: au moins 3 selles liquides ou semi-liquides par période de 24 heures;
- crampes abdominales;
- nausées;
- vomissements;
- fièvre (dans certains cas).

Les symptômes de la gastro-entérite durent habituellement de 24 à 72 heures. Une personne atteinte est généralement contagieuse en présence de symptômes et surtout au moment où ceux-ci sont les plus sévères. Elle peut demeurer contagieuse quelques semaines après la disparition des symptômes.

Appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour limiter la transmission:

- lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon;
- utilisez un rince-mains antiseptique si vous n'avez pas d'eau et de savon;
- désinfectez régulièrement la toilette, les surfaces ou les objets qui pourraient être souillés par des selles ou des vomissements;
- évitez de préparer des repas pour d'autres personnes;
- restez à la maison.

sante.gouv.qc.ca

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA GASTRO-ENTÉRITE, consultez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches.

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 causée par un virus qui durera entre 24 et 72 heures.
Je me soigne à la maison.
Je consulte le 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 fera une évaluation de mon état et m'indiquera les recommandations à suivre selon ma condition de santé.

SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

- J'ai de la diarrhée depuis plus de 48 heures sans amélioration.
- J'ai de la diarrhée et de la fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F) depuis plus de 48 heures.
- J'ai des vomissements depuis plus de 48 heures sans amélioration.
- J'ai de la diarrhée qui persiste depuis plus de 1 semaine.

DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

- J'ai beaucoup de sang dans les selles ou des selles noires.
- J'ai de la diarrhée avec une forte douleur abdominale.
- J'ai de la diarrhée, une forte soif; je n'ai pas uriné depuis plus de 12 heures.
- J'ai des vomissements fréquents qui ne diminuent pas après 4 à 6 heures.
- J'ai des vomissements qui contiennent des selles ou du sang (rouge ou ayant l'apparence du café moulu).
- Mon état général se détériore (faiblesse, somnolence, irritabilité, confusion).

DÉCISION

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

L'information contenue dans ce document ne remplace 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.

FLU

Decision assistant

Protecting the health of you and your family

The flu is a respiratory infection that is spread easily. It is caused by the influenza virus.

In Québec, it especially spreads during the end of the fall to the beginning of the spring. Flu symptoms, which appear suddenly, and their severity can vary depending on age and health condition.

The main symptoms are the following:

- Sudden fever between 38 °C and 40 °C (100,4 °F and 104 °F)
- Sudden cough
- Sore throat
- Muscle or joint pain
- Extreme fatigue
- Headache

Symptoms such as nausea, vomiting, diarrhea and abdominal pain may also be experienced. These symptoms are most common in children.

Flu is often confused with other respiratory infections such as the cold.

Certain protection and cleanliness measures can also help prevent transmission of the flu:

- Wash your hands frequently with soap and water
- Cough or sneeze into the crook of your elbow or against your upper arm rather than into your hands
- Keep your immediate environment clean

sante.gouv.qc.ca

Québec 

IF YOU HAVE FLU SYMPTOMS,
the following table will help you decide what is best for you and your family.

ADULTS OR CHILDREN

I don't have a fever (less than 38 °C or 100.4 °F), but I do have the following symptoms:

- Blocked nose
- Runny nose
- Cough

DECISION

I probably have a cold and need to rest.

ADULTS OR CHILDREN

I have a sudden fever (higher than 38 °C or 100.4 °F) as well as the following symptoms:

- Sudden cough
- Sore throat
- Muscle or joint pain
- Extreme fatigue
- Headache

DECISION

I probably have the flu.
I can treat myself at home.
I can get information at www.sante.gouv.qc.ca.
If need be, I can call **info-Santé 8-1-1**.

ADULTS OR CHILDREN AT RISK FOR COMPLICATIONS

I have flu symptoms and belong to the category of individuals at risk for complications (children less than 5 years of age, adults 65 and over, pregnant women or women who gave birth in the last 4 weeks, persons suffering from a chronic disease).

DECISION

I need to call **info-Santé 8-1-1**.
A nurse will assess my condition and recommend steps to be taken, depending on my condition.

ADULTS OR CHILDREN

I have flu symptoms and one of the following applies to me:

- Increasing or persistent pain when I breathe
- A rising fever or one that has lasted for more than 5 days
- Symptoms that deteriorate or do not improve after 7 days

DECISION

I must see a doctor today.

ADULTS OR CHILDREN

I have one or more of the following apply to me:

- Difficulty breathing that persists or increases suddenly
- Blue lips
- Intense headache that persists or gets worse
- Drowsiness, difficulty staying awake, weakness
- Confusion, disorientation
- Seizures (body stiffens and muscles contract in a jerky and involuntary manner)
- No urine output for 12 hours, excessive thirst
- Fever in a child who seems too calm and less energetic than usual or who refuses to play or is agitated
- Fever in a baby less than 3 months old

DECISION

I must go to the emergency department of a hospital immediately.
If I require assistance, call **9-1-1**.

The information in this publication is not meant to replace the advice of a health professional. If you have questions about your state of health, call **info-Santé 8-1-1** or contact a health professional.

GASTROENTERITIS

Decision assistant

Protecting the health of you and your family

Gastroenteritis can be caused by viruses, bacteria or parasites.

The main symptoms of gastroenteritis are:

- Diarrhea: at least 3 liquid or semi-liquid stools every 24 hours
- Abdominal cramps
- Nausea
- Vomiting
- Fever (in some cases)

Symptoms of gastroenteritis usually last 24 to 72 hours. Persons with gastroenteritis are usually contagious when showing symptoms, and most particularly so when symptoms are severe. They may be contagious even a few weeks after symptoms have subsided.

The following hygienic and preventive measures can help ensure that others are not infected by your gastroenteritis:

- Wash your hands often with soap and water
- Use an antiseptic hand cleaner if you do not have soap and water at hand
- Regularly disinfect the toilet bowl and any surfaces or objects that may be contaminated by stool or vomit
- Avoid preparing meals for others
- Remain at home

sante.gouv.qc.ca

IF YOU HAVE SYMPTOMS OF GASTROENTERITIS, the following table will help you decide what is best for you and your family.

ADULTS OR CHILDREN

I have diarrhea but no other symptoms associated with gastroenteritis, and my general state of health is good.

DECISION

I probably have a temporary intestinal disorder.
A balanced diet should get rid of the symptoms.
If need be, I can call **info-Santé 8-1-1**.

ADULTS OR CHILDREN

I have had diarrhea and at least one of the following symptoms for less than 72 hours:

- Nausea or vomiting
- Abdominal pain or cramps
- Headache
- Loss of appetite

DECISION

I probably have viral gastroenteritis that will last between 24 and 72 hours.
I can treat myself at home.
I can get information at www.sante.gouv.qc.ca.
If need be, I can call **info-Santé 8-1-1**.

ADULTS OR CHILDREN AT RISK FOR COMPLICATIONS

I have symptoms of gastroenteritis and belong to a category of people at risk for complications (children less than 2 years of age, adults 65 and over, pregnant women, persons suffering from a chronic disease).

DECISION

I need to call info-Santé 8-1-1.
A nurse will assess my condition and recommend steps to be taken, depending on my condition.

ADULTS OR CHILDREN

- I have had diarrhea for more than 48 hours, with no improvement
- I have diarrhea and fever (higher than 38° C or 100.4° F) for over 48 hours
- I have been vomiting for 48 hours, with no improvement
- I have had diarrhea for more than 1 week

DECISION

I must see a doctor today.

ADULTS OR CHILDREN

- I have a lot of bloody or black stool
- I have diarrhea with intense abdominal pain
- I have diarrhea, extreme thirst, have not urinated in 12 hours
- I have been vomiting frequently, and it does not slow down after 4 to 6 hours
- My vomit contains blood or stool (reddish or with the appearance of ground coffee)
- My general health is deteriorating (weakness, drowsiness, irritability, confusion)

DECISION

I must go to the emergency department of a hospital immediately.
If I require assistance, call **9-1-1**.



CONGESTION NASALE | ENFANTS DE MOINS DE 18 MOIS

Avant de consulter votre médecin ou à l'urgence, procédez à la toilette nasale de votre enfant.

SYMPTÔMES

Votre enfant de moins de 18 mois présente :

- un nez qui coule;
- une respiration bruyante;
- une toux légère, mais persistante;
- une fièvre légère (autour de 38,5°C, mesure rectale);
- une diminution de la quantité des boires.

Il pourrait s'agir d'une bronchiolite.

LA BRONCHIOLITE

La bronchiolite est une infection virale qui peut survenir chez les bébés âgés entre 0 et 18 mois. Cette infection guérit généralement avec le temps après environ 7 à 10 jours, et ce, sans antibiotique.

Il faut cependant s'assurer que les sécrétions nasales, secondaires à l'infection, ne gênent pas la respiration de votre enfant et qu'il puisse continuer à boire comme à l'habitude. Le moyen d'y parvenir réside dans une toilette nasale efficace et une bonne hydratation.

À noter que, bien que la bronchiolite soit une infection très répandue en jeune âge, d'autres infections causant la congestion nasale peuvent survenir. **Dans tous les cas, si votre enfant présente une congestion nasale, il est important de procéder à des toilettes nasales efficaces et régulières.**

QUOI FAIRE

Toilette nasale

En cas de bronchiolite ou de toute autre infection occasionnant une congestion nasale, il est important de procéder à la toilette nasale, donc à des aspirations des sécrétions. Celles-ci sont nécessaires, même si votre enfant n'aime pas ça, car il respire exclusivement par le nez.

Nous vous invitons à visionner les capsules vidéo montrant les techniques d'aspirations nasales selon les quatre types de mouche-bébé existants, à l'adresse santeestrie.qc.ca/mouche-bebe.

Il est primordial de faire des aspirations nasales de façon régulière, principalement avant les boires, et idéalement pas immédiatement après le boire, pour ne pas faire régurgiter votre enfant.

Gouttes d'eau salée

Il est recommandé de verser quelques gouttes d'eau salée dans les narines de votre enfant afin de rendre les sécrétions plus liquides, et ainsi rendre l'aspiration nasale plus facile. Faites-le juste avant de faire la toilette nasale ou entre les aspirations nasales.

Les solutions salines peuvent se trouver en préparation commerciale en vaporisateur ou en bouteille avec compte-gouttes.

Vous pouvez aussi faire votre solution maison en suivant la recette suivante.

Recette d'eau salée : 2,5 ml (½ c. à thé) de sel rase (cuillère remplie) dans 250 ml (8 oz) d'eau bouillie refroidie à la température de la pièce.

Hydratation (boires)

Les enfants en bas âge respirent exclusivement par le nez. Ainsi, si votre enfant est congestionné, il peut présenter une fatigue lors des boires. Cependant, il est important qu'il maintienne une hydratation adéquate malgré la congestion nasale et la fièvre. Soyez attentif : s'il n'est pas capable de boire les quantités habituelles, assurez-vous de lui offrir des boires plus fréquents, en plus petite quantité.

Vous pouvez vérifier l'état d'hydratation de votre enfant par la quantité d'urine lors des changements de couches. L'urine ne doit pas être trop foncée ni malodorante.

Lavage des mains et des surfaces

Comme le virus se propage facilement, le lavage des mains est essentiel pour limiter la transmission.

Nettoyer bien les surfaces sur lesquelles des sécrétions pourraient avoir été en contact, car le virus peut rester actif sur ces surfaces longtemps. Soyez vigilant!

QUAND VOUS PRÉSENTER CHEZ LE MÉDECIN

Si votre enfant présente les symptômes suivants, il est recommandé de vous présenter chez votre médecin de famille ou en clinique médicale sans tarder.

- Diminution de l'état général ou de l'état de conscience.
- Refus de boire.
- Diminution importante des pipis, ou s'ils deviennent très foncés et malodorants.
- Difficulté respiratoire importante.

Fiez-vous à votre jugement et n'hésitez pas à consulter au moindre doute.

Auteure

Dre Sophie Laflamme, intensiviste pédiatre, et David Daniel, infirmier clinicien

Unité de pédiatrie de l'Hôpital Fleurimont

Révision et mise en page

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2017

santeestrie.qc.ca

Novembre 2017 – 1-6-72092

AIDE-MÉMOIRE

- Visiter le site santeestrie.qc.ca/mouche-bebe pour visionner les capsules vidéo montrant les techniques d'aspirations nasales avec les quatre types de mouche-bébé existants.
- Faire des aspirations nasales régulières, surtout avant les boires.
- Verser quelques gouttes d'eau salée dans les narines de votre enfant afin de liquéfier les sécrétions nasales surtout lorsque celles-ci sont épaisses.
- Offrir des boires plus fréquents, et ce, même si la quantité est plus faible qu'à l'habitude.
- Vérifier l'hydratation de votre enfant par la présence d'urine lors des changements de couches.
- Laver vos mains fréquemment et nettoyer les surfaces sur lesquelles les sécrétions pourraient avoir été en contact.



NASAL CONGESTION | CHILDREN LESS THAN 18 MONTHS

Before consulting your doctor or the emergencies, proceed to the nasal cleansing of your child.

SYMPTOMS

Your child under 18 months of age:

- has a runny nose;
- is wheezing;
- has a slight but persistent cough;
- has a slight fever (more or less 38,5 °C, rectal thermometer);
- is drinking less than usual.

This may be a case of bronchiolitis.

BRONCHIOLITIS

Bronchiolitis is a viral infection that may occur in babies between 0 and 18 months of age. Such an infection generally disappears over time, after 7 to 10 days, with no antibiotic treatment.

However, you must ensure that the child's nasal secretions, which are secondary to the infection, do not interfere with your child's breathing and that the child can continue to drink as usual. The way to achieve this is to ensure proper nasal cleansing and adequate hydration.

Note that, although bronchiolitis is an infection that is very common among young children, other infections that cause nasal congestion may occur. **If your child is experiencing nasal congestion, it is important, in all cases, to cleanse the nasal passages regularly and properly.**

METHOD

Nasal cleansing

In the event of bronchiolitis or any other infection causing nasal congestion, it is important to cleanse the nose, i.e. to aspirate any secretions. Even if this makes your child unhappy, this must be done because young children only breathe through the nose.

We suggest that you watch our online video clips that demonstrate how to most effectively aspirate nasal secretions depending on the type of baby nasal aspirators that you have, at santeestrie.qc.ca/mouche-bebe.

It is vital that a baby's nose be aspirated regularly, especially before feedings, and ideally not immediately after drinking to prevent the child from throwing up.

Salt water drops

It is recommended that a few drops of salt water be put in your child's nostrils to loosen the secretions and facilitate nasal aspiration. Do this just before cleansing the nose or between nasal aspirations.

Commercially prepared saline solutions are available in spray format or in bottles with a dropper.

There is also the option of making your own solution using the following recipe.

Salt water solution: 2.5 ml (½ teaspoon) of salt (level full) in 250 ml (8 oz.) of water that has been boiled and then cooled to room temperature.

Hydration (feedings)

Very young children breathe solely through their noses. This means that children who are congested may become fatigued while feeding. However, it is important to keep the child properly hydrated despite nasal congestion and fever. Be careful: If your child cannot drink as much as usual, make sure you feed them more often, and less at a time.

You can check your child's state of hydration through the quantity of urine when changing diapers. The urine should not be too dark or bad-smelling.

Washing hands and surfaces

Viruses spread easily, making hand-washing essential for limiting transmission.

Carefully clean surfaces with which secretions may have come in contact, because viruses on these surfaces can remain active for a long time. Exercise caution!

WHEN TO GO TO THE DOCTOR

If your child has the following symptoms, it is recommended that you take them to your family physician or a medical clinic right away.

- Deterioration in the child's general condition or state of consciousness.
- Refusal to feed.
- Major reduction in quantity of urine, or the urine becomes quite dark and bad-smelling.
- Significant difficulty breathing.

Trust your judgment and don't hesitate to consult if you have the slightest doubt.

Authors

Dr. Sophie Laflamme, Pediatric intensivist, David Daniel, Clinical nurse

Unité de pédiatrie de l'Hôpital Fleurimont

Editing and layout

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie-Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2017

santeestrie.qc.ca

November 2017 – 1-6-72095

REMINDER

- Watch the video clips that demonstrate how to aspirate nasal secretions with the four type of baby nasal aspirators, at santeestrie.qc.ca/mouche-bebe.
- Conduct nasal aspirations regularly, especially before feedings.
- Insert a few drops of salt water in your child's nostrils to loosen the nasal secretions, especially when they are very thick.
- Offer feedings more frequently, even if the quantity is less than usual.
- Check your child's hydration through the presence of urine when changing diapers.
- Wash your hands frequently and clean surfaces with which secretions may have come in contact.