

Gastro



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous avez beaucoup de sang dans vos selles.
- Vos selles sont noires.
- Votre vomi ressemble à du café moulu.
- Vous avez de la diarrhée, une forte soif, vous n'avez pas uriné depuis plus de 12 heures.
- Vous avez des douleurs à la poitrine.
- Vous devenez plus faible, endormi, confus ou irritable.
- Vous avez de la diarrhée avec une forte douleur au ventre.
- Vous vomissez souvent et ça ne diminuent pas après 4 heures.
- Vous avez de la diarrhée depuis plus d'une semaine.

Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous avez de la diarrhée, vos selles sont fréquentes et abondantes.
- Vous voyez un peu de sang dans vos selles.
- Vous êtes incapable de boire ou de garder les liquides que vous avez bus.
- Vous avez de la diarrhée et de la fièvre qui ne part pas.
- Vos vomissements durent depuis plus de 48 heures et n'ont pas diminué.
- Vous revenez d'un pays qui présente des risques pour la santé selon le gouvernement du Canada (voyage.gc.ca).

Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811**
- appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811 option 3**.
- Trouvez un rendez-vous sur rvsq.gouv.qc.ca

Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Tous les contenus sont disponibles sur sante.quebec

La gastroentérite, aussi appelé gastro, est un problème de l'estomac et des intestins. La gastro peut donner de la diarrhée, des vomissements, de la fièvre et des crampes au ventre. C'est une maladie très contagieuse.

Quoi faire à la maison



Repos : Allongez-vous dans un endroit calme.



Breuvage : 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.