

Nausée et vomissement



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous vomissez du sang ou votre vomi est noir.
- Vous avez des douleurs à la poitrine.
- Votre ventre est gonflé et vous ne réussissez plus à faire sortir vos gaz et vos selles.
- Votre nuque est raide ou vous avez un mal de tête fort et inhabituel.

Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous vomissez depuis 6 heures sans amélioration.
- Vous vomissez tout, même les médicaments que vous devez prendre.
- Les nausées durent plus de 24 heures sans amélioration.
- Vous faites de la fièvre.
- Vous avez des douleurs au ventre ou à la tête.
- Vous êtes très faible, étourdi ou irritable.
- Vous avez la bouche sèche ou de la difficulté à uriner. Vous êtes assoiffé.

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

Les nausées et les vomissements sont souvent temporaires. Bien que le problème soit généralement sans danger, il peut être désagréable et fatigant.

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.