

# Grippe, COVID, virus respiratoire



## URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous avez des douleurs à la poitrine.
- Vous avez de la difficulté à uriner.
- Vous êtes confus.
- Vous avez les lèvres bleues.
- Vous avez un mal de tête extrêmement fort et qui est arrivé tout à coup.
- Vous avez de la difficulté à rester éveillé.
- Vous faites des convulsions.

## Quand demander l'aide d'un **professionnel**

- Votre température ne baisse pas malgré les médicaments.
- Vous avez des douleurs au ventre ou vous vomissez.
- Votre fièvre dure depuis plus de 2 jours sans amélioration.
- Des boutons, des plaques ou des rougeurs apparaissent sur votre peau.
- Vous revenez d'un pays qui présente des risques pour la santé selon le gouvernement du Canada ([voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca)).

### Comment avoir de l'aide

- 24h 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](http://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](http://sante.quebec)

Les virus respiratoires peuvent donner de la fièvre, de la fatigue, de la toux, des douleurs aux muscles, un mal de tête, de la congestion et un mal de gorge. La COVID-19 peut causer une perte du goût ou de l'odorat.



**Repos :**  
Reposez-vous le plus possible.

## Quoi faire à la maison



**Breuvage :** Buvez souvent de l'eau, des tisanes ou des bouillons.



**Nez :** Nettoyez l'intérieur de votre nez si vous êtes congestionné. Utilisez un mélange d'eau saline acheté en pharmacie ou un mélange maison : 4 tasses d'eau, 2 cuillères à thé de sel et  $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de bicarbonate de soude.



**Médicaments :** Consultez votre pharmacien pour acheter les bons médicaments.



**Hauteur :** Dormez avec la tête placée un peu plus haut.



**Distance :** Pour éviter de transmettre votre toux, gardez vos distances avec les autres ou portez un masque.



Lisez les conseils sur le mal de gorge.