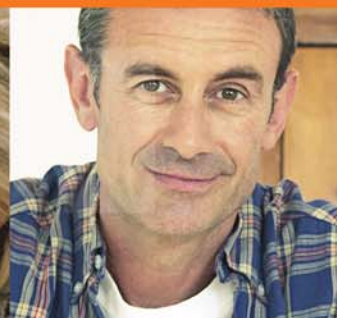




**PANDÉMIE  
INFLUENZA**

# Guide autosoins



Pour protéger votre santé  
et la santé des autres

**Version préliminaire**

Québec 

## Table des matières

### À propos de la pandémie et de l'influenza

- 1 Définitions
- 1 Mode de transmission du virus
- 2 Personnes à risque
- 3 Symptômes de la maladie
- 3 Symptômes chez les enfants et les jeunes

### Conseils santé et prévention

- 4 Moyens de protection contre l'influenza
- 4 Précautions et soins
- 6 Soins aux enfants malades

### Préparatifs et consignes à suivre

- 7 Organisation sociale et familiale
- 9 Organisation au travail

### Mesures d'hygiène et de prévention

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

### Dossier médical personnel

- 12 Suivi de médication

### Aide à la décision

- 13 Renseignements généraux

#### 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, 2007

Bibliothèque et Archives Canada, 2007

ISBN : 978-2-550-48888-0 (version imprimée)

ISBN : 978-2-550-48889-7 (version PDF)

© Gouvernement du Québec, 2007

Cette présente version du **Guide autosoins** s'adresse exclusivement aux travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux touchés par la planification du dossier de la pandémie d'influenza. Aucune diffusion publique n'est autorisée en raison du caractère évolutif des informations contenues dans le guide.

La diffusion publique, au moment opportun, de la version finale de ce document s'inscrit dans une stratégie gouvernementale globale.

# Pourquoi un guide autosoins?

Le domicile est votre premier lieu de soins.

Le présent guide a pour but de vous aider à prendre les meilleures décisions possible pour la santé de vos proches et la vôtre durant la pandémie d'influenza.

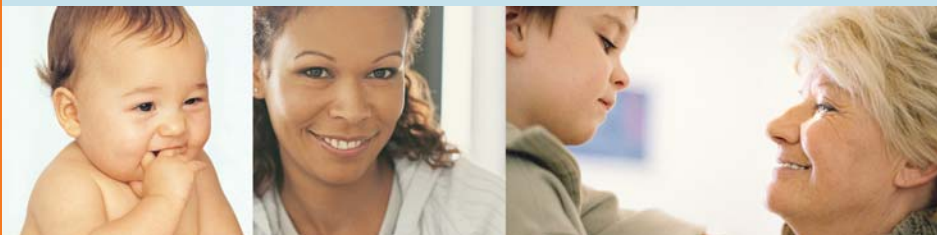
Il contient toutes les informations utiles pour :

1. Vous aider à bien vous préparer à faire face à la pandémie d'influenza ;
2. Connaître les meilleurs moyens de vous protéger ;
3. Donner les soins de base à votre entourage ;
4. Savoir où aller et quand consulter si vous avez besoin de soins.

## Conservez-le précieusement.

Ce guide est également disponible en anglais.

*Le virus de l'influenza se transmet très facilement.*



# À propos de la **pandémie** et de l'**influenza**

## Définitions

L'influenza (grippe) est une infection des cellules qui tapissent les poumons et les voies respiratoires. Elle est causée par un virus influenza et se transmet de personne à personne.

L'influenza aviaire, communément appelée *grippe aviaire*, est une infection causée par des virus influenza présents chez les oiseaux. Certains virus de l'influenza aviaire ont la capacité de se transmettre à l'humain lors de contacts étroits avec des oiseaux malades ou morts.

On parle de pandémie d'influenza lorsqu'un virus de la grippe touche tout un continent ou s'étend à l'échelle planétaire.

Le virus provoque une pandémie parce qu'il a subi des changements majeurs et qu'il devient différent des virus de l'influenza qui circulent chaque année. Comme les personnes ne sont pas protégées contre ce nouveau virus, on compte un plus grand nombre de malades et de décès dans la population.

## Mode de transmission du virus

Le virus de l'influenza 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.



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 sur une distance pouvant atteindre un mètre (trois pieds). 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.

### Le virus de l'influenza peut vivre :

- jusqu'à 5 minutes sur les mains ;
- de 8 à 12 heures sur du tissu, du papier ou des mouchoirs de papier ;
- de 24 à 48 heures sur les surfaces dures comme un téléphone, une poignée de porte, de la vaisselle ou une rampe d'escalier.

### On peut attraper l'influenza :

- si on entre 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 de 1 à 10 jours après la contamination.

Le virus de l'influenza vit mieux dans des endroits frais et secs. Il se propage facilement dans la foule et dans tous les milieux de vie :

- à l'école ;
- au travail ;
- dans les salles de spectacle ;
- lors des rassemblements sportifs et autres.

# Pandémie et influenza



# influenza

## Personnes à risque

La plupart des gens en bonne santé guérissent par eux-mêmes de l'influenza. Il existe cependant des groupes de personnes à risque de développer des complications très sérieuses à la suite de la maladie. Ces personnes doivent prendre contact avec un médecin ou se rendre à un site de soins désigné dès l'apparition des symptômes d'influenza.

### Les personnes à risque sont :

- les très jeunes enfants (moins de deux ans) ;
- les personnes âgées ;
- les femmes enceintes ;
- les personnes atteintes du cancer ;
- les personnes vivant avec le VIH/SIDA ;
- les personnes ayant reçu des transplantations d'organes ;
- les personnes atteintes de maladies chroniques cardiaques ou pulmonaires ;
- les personnes atteintes de maladies du foie ;
- les personnes atteintes de diabète.

## Symptômes de la maladie

Symptômes	Influenza (grippe)	Rhume
Fièvre	Habituelle Entre 38 °C et 40 °C Début soudain Durée de 2 à 5 jours	Rare
Maux de tête	Habituels et parfois intenses	Rares
Douleurs et courbatures	Habituelles et parfois intenses	Rares
Fatigue intense	Quelques jours Peut parfois se prolonger	Rare
Nausées et vomissements	Habituels surtout chez l'enfant de moins de 6 ans	Rares
Congestion nasale et écoulement du nez	Rares	Habituels
Éternuements	Rares	Habituels
Mal de gorge	Rare	Habituel
Douleur thoracique	Habituelle et parfois intense	Parfois De légère à modérée
Toux	Habituelle Durée de 2 semaines	Habituelle, mais légère ou modérée

## 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.

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	Nez qui coule
Essoufflement	Essoufflement



## Retour à la vie normale

En général, la majorité des personnes reprennent leurs activités habituelles peu de temps après la maladie. Les anticorps que vous aurez développés vous protégeront par la suite contre ce virus.

# Conseils santé et prévention



## Moyens de protection contre l'influenza

### Je me lave souvent les mains

Vous laver les mains souvent est la meilleure façon de prévenir l'influenza. Les personnes qui vivent avec vous ou qui vous donnent des soins doivent également laver leurs mains souvent. Enseignez aux enfants la bonne façon de se laver les mains (voir page 10).

Quand le savon et l'eau ne sont pas disponibles, les serviettes alcoolisées et les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool (de 60 % à 70 %) peuvent être utilisés.

### J'évite les contacts

Lorsqu'un membre de la famille ou de la maisonnée est affecté par l'influenza, il faut éviter d'être en contact avec ses objets personnels, dont ses serviettes, ses ustensiles, ses verres, etc. La même consigne s'applique avec les autres personnes, car on peut déjà être contagieux même en l'absence de symptômes.

### Je me fais vacciner

Le vaccin saisonnier ne protégera pas contre le virus de la pandémie. Par contre, la vaccination fournit une bonne protection contre l'influenza saisonnière. **Il est important que toutes les personnes à risque reçoivent leur vaccin annuellement.**

Un vaccin contre le virus pandémique de l'influenza est en développement et sera offert à l'ensemble de la population. Vous recevrez les consignes de vaccination le moment venu par les journaux, la radio, la télévision et Internet.

## Précautions et soins

### Je reste à la maison dès le début des symptômes

#### Je me repose

Vous vous sentirez faible et fatigué jusqu'à ce que la fièvre tombe. Le repos vous aidera à combattre l'infection. Limitez vos contacts avec les autres jusqu'à la fin de la période de contagiosité, c'est-à-dire la période où vous pouvez transmettre le virus.

#### Je bois beaucoup

Il est important de boire beaucoup parce que la fièvre fait transpirer et que vous perdez naturellement beaucoup de liquide.

Buvez des liquides froids ou chauds selon vos goûts : de l'eau, des jus, du lait, des bouillons, etc. Les liquides chauds, comme le bouillon de poulet, aident à déloger les sécrétions. Si vous constatez que votre urine est foncée, buvez encore plus.

#### Je protège mon entourage

- 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 dans 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 un sac à déchets dans une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants. Une fois le sac à déchets plein, fermez-le hermétiquement, puis jetez-le lors de la collecte des ordures ménagères.
- Limitez autant que possible le nombre de vos visiteurs.

## *Je suis attentif aux avis des autorités de santé publique donnés dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet).*

### Je nettoie mon environnement

Comme le virus de l'influenza peut vivre jusqu'à deux jours sur les surfaces dures, il est important de laver 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 javellisée (1 partie d'eau de Javel et 50 parties d'eau) est très efficace pour les toilettes et les lavabos.

### Je prends des médicaments pour soulager les symptômes

#### Pour faire baisser la fièvre :

- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol ou autres) ou de l'ibuprofène (Advil ou autres) toutes les quatre à six heures, selon les indications du produit.

#### Pour les douleurs musculaires :

- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol ou autres) ou de l'ibuprofène (Advil ou autres) toutes les quatre à six heures, à moins d'avis contraire de votre médecin.
- Appliquez de la chaleur, sans exagération, même en présence de fièvre.

#### Pour le mal de gorge :

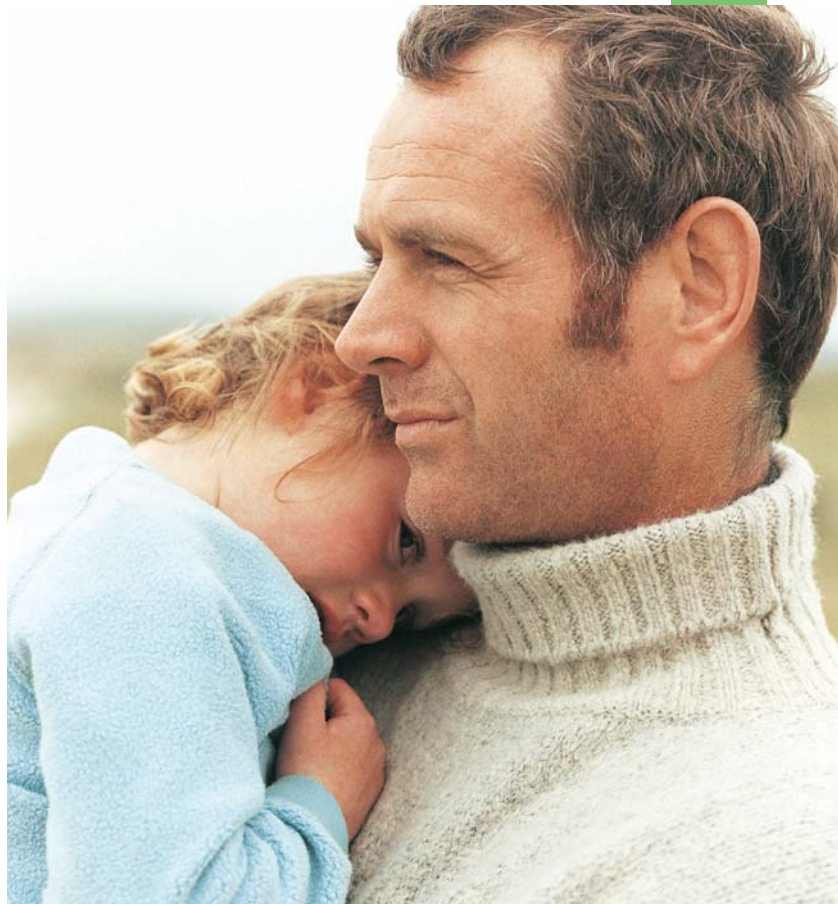
- Gargarisez-vous avec un verre d'eau salée : 2,5 ml (ou 1/2 c. à thé) de sel dans 240 ml (1 tasse) d'eau tiède.
- Les bonbons durs ou les pastilles, de préférence sans sucre, peuvent également soulager.

#### Pour la congestion nasale :

- Humidifiez votre nez avec un pulvérisateur contenant de l'eau salée mais aucun médicament disponible en pharmacie ou utilisez de l'eau salée faite à la maison :
  - 2,5 ml (ou 1/2 c. à thé rase) de sel dans 240 ml (1 tasse) d'eau bouillie pendant 1 minute, puis refroidie.
  - Appliquez 2 ou 3 gouttes dans la narine plusieurs fois par jour.
  - Refaites une nouvelle recette d'eau salée chaque jour.

#### Pour éviter les complications :

- Les **médicaments antiviraux** seront utilisés pour traiter les personnes les plus gravement atteintes et les personnes les plus à risque de développer des complications (voir page 2). Ces médicaments sont spécialement conçus pour atténuer les symptômes et diminuer les complications.



# Conseils santé et prévention



# enfants

## { Soins aux enfants malades }

### Je consulte un médecin

- Si votre enfant a moins de 3 mois et fait plus de 38 °C de température.
- Si votre enfant semble très malade, sans énergie, que vous avez de la difficulté à l'éveiller.

### Je donne une médication appropriée

- Si votre enfant a plus de 3 mois, en présence de plus de 38 °C de température, vous pouvez donner de l'acétaminophène (Tylenol, Tempra ou autres), selon les indications du produit.

### Mise en garde

- Je ne donne pas d'ibuprofène (Advil ou autres) à un enfant de moins de six mois.
- Je ne donne pas d'acide acétylsalicylique (Aspirine ou autres) à un enfant ou à un jeune de moins de 18 ans. À cet âge, l'aspirine combinée à l'influenza 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

- Je m'assure :
  - que mon enfant porte des vêtements légers ;
  - qu'il se repose beaucoup ;
  - qu'il boit beaucoup. Si votre enfant a moins de quatre ans, les liquides l'aideront entre autres à adoucir sa gorge.
- Je garde la température de la pièce où se trouve mon enfant à environ 20 °C.
- J'évite :
  - de donner des bonbons durs ou des pastilles aux enfants de moins de quatre ans, car ils risquent de s'étouffer ;
  - de mettre l'enfant en contact avec l'entourage jusqu'à la fin de la période de contagiosité.



# Préparatifs et consignes à suivre



## Organisation sociale et familiale

### Je prévois des réserves pour deux semaines

Prévoyez des réserves d'eau et de nourriture pour au moins deux semaines. Durant la pandémie, il est possible que vous ne puissiez aller à l'épicerie ou qu'il y ait un manque de denrées. Il est donc important que vous ayez des réserves, qui, de toute façon, pourront servir dans une autre situation d'urgence.

Voici une liste de base, à titre de suggestion.

Nourriture	Matériel
Mets préparés, fruits, légumes et soupes en boîte	Matériel médical de surplus (bandelettes de glucomètre, appareil à pression)
Barres protéinées ou barres aux fruits	Savons
Céréales sèches ou granolas	Produit antiseptique (gel, mousse, liquide)
Fruits secs	Médicaments pour la fièvre et les douleurs musculaires
Craquelins	Produits contre le mal de gorge et la congestion nasale
Jus en boîte	Thermomètre
Eau en bouteille	Détergents, désinfectants
Aliments en petits pots pour bébé	Lampe de poche
Nourriture pour animaux de compagnie	Piles
	Radio portative
	Ouvre-boîte manuel
	Sacs de poubelle
	Mouchoirs, papier hygiénique et couches jetables
	Masques
	Gants

### Je limite mes déplacements

- Faites des transactions ou des achats par Internet ou par téléphone;
- Prévoyez une somme d'argent minimale afin de couvrir vos dépenses courantes pour au moins deux semaines.

### J'évite le plus possible les foules

- Réduisez le plus possible le temps passé en public et dans les rassemblements sportifs, culturels ou sociaux.
- Suivez les recommandations des autorités de santé publique en ce qui concerne la fréquentation des écoles et des garderies.

### Je m'organise

- Gardez à jour votre formulaire *Dossier médical personnel* ainsi que celui des membres de votre famille (voir page 12).
- Mettez à jour par écrit la liste des médicaments que vous prenez et que votre famille prend. Votre pharmacien vous fournira cette liste; sinon, remplissez le formulaire *Suivi de médication* (voir page 12).
- Faites une liste de vos priorités par ordre d'importance, organisez et planifiez vos tâches (le partage des responsabilités, des tâches à exécuter à la maison).
- Donnez-vous des règles de protection entre vous. Échangez des trucs pour alléger le fardeau des tâches.

# Préparatifs et consignes à suivre

## Je prévois de l'aide

N'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Ce n'est pas une question de fierté ou de faiblesse de votre part; accepter de l'aide, c'est prendre une mesure pour vous garder en santé.

- Discutez avec vos proches de la façon dont on s'occupera de vous et des vôtres en cas de besoin.
- Trouvez une ou des personnes sur qui vous pourrez compter pour prendre la relève dans les situations suivantes:
  - pour s'occuper des enfants;
  - pour veiller sur une personne dont vous êtes responsable et qui nécessite une aide ou une assistance constante;
  - si vous êtes malade;
  - si vous devez continuer à travailler même si l'école ou la garderie doit fermer ses portes à cause de la pandémie.
- Assurez-vous du type d'aide que ces personnes pourront vous fournir.
- Téléphonnez au CLSC du centre de santé et de services sociaux (CSSS) de votre localité si vous ne connaissez personne qui peut vous aider.

## Je m'informe

Restez bien informé; écoutez la radio, la télévision, lisez les journaux, consultez souvent le site Internet gouvernemental sur la pandémie d'influenza, au [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca), pour des informations à jour.

Des consignes seront données 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 lorsque celui-ci sera disponible.

Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par les autorités de santé publique. **Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la pandémie.**

## 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 éternuer avec des mouchoirs jetables (voir page 11);
- à tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans le haut du bras (voir page 11).

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

## Je garde à vue ou à portée de main la fiche *Aide à la décision*

Cette fiche vous permet d'évaluer rapidement la meilleure ressource selon la situation.

## Je prends soin de moi

La pandémie d'influenza est une situation exceptionnelle à laquelle la majorité de la population québécoise n'a jamais eu à faire face. La pandémie affectera les personnes non seulement sur le plan de l'intégrité physique, mais aussi sur le plan de la dimension psychosociale. Notre capacité à faire face aux situations nouvelles et à s'y adapter varie d'une personne à l'autre. Chaque personne a sa façon bien à elle d'y réagir, selon sa personnalité, ses croyances, son vécu actuel ou passé et son réseau de soutien.

Voici quelques conseils pour réduire l'impact de la pandémie :

- Nourrissez-vous sainement.
- Ne vous laissez pas envahir par la fatigue. Reposez-vous lorsque vous en ressentez le besoin.
- Accordez-vous des moments de détente.
- Demeurez attentif à vos réactions, à vos émotions (à vos inquiétudes, vos sautes d'humeur, etc.).
- Confiez-vous à une personne de confiance qui peut vous accorder de l'aide.
- Demeurez attentif aux réactions et aux émotions de votre famille et de vos proches. Informez-les, rassurez-les.

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



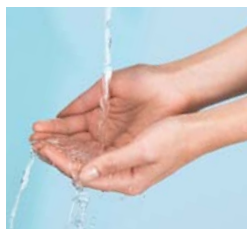
# Organisation

## Organisation au travail

- Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau tiède 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 courante.
- Nettoyez les surfaces dures et les objets qui vous entourent et qui peuvent être manipulés par l'entourage.
- Gardez votre porte de bureau fermée si l'aménagement des lieux le permet. Utilisez les escaliers plutôt que les ascenseurs.
- Évitez les rencontres face à face non essentielles. Dans la mesure du possible, privilégiez d'autres moyens pour transmettre de l'information, comme les courriels, les télécopies, les téléconférences ou visioconférences, etc.
- Si vous devez rencontrer des collègues, restez à plus d'un mètre (trois pieds) de chacun d'eux.
- Évitez de serrer des mains, de donner l'accolade ou de faire la bise.
- Évitez les endroits bondés si votre environnement de travail le permet.
- Dans la cafétéria, respectez la distance d'un mètre au minimum avec vos collègues.
- En accord avec votre employeur, essayez de travailler à la maison ou d'avoir des horaires flexibles pour éviter les heures de pointe, surtout si vous utilisez les transports en commun.
- Restez à la maison si vous êtes malade. Informez-vous des directives de votre employeur concernant le retour au travail. Conformez-vous aux recommandations médicales s'il y a lieu.

# 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, surtout quand :

- elles sont visiblement sales ;
- après avoir éternué ou toussé ;
- après m'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 mes verres de contact ;
- après avoir manipulé les ordures.

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

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

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

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

## Hygiène respiratoire



**COUVREZ**  
votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous tousssez ou éternuez.



**JETEZ**  
le mouchoir de papier à la poubelle.



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



**LAVEZ**  
vos mains souvent. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique.

## Usage du masque

### Je porte un masque, au besoin

Lorsque vous faites de la fièvre et de la toux et que vous êtes :

- en présence d'autres personnes ;
- dans un lieu de soins tel que les urgences, les salles d'attente des cliniques médicales ou tout autre établissement de soins ;
- dans un lieu public ;
- auprès d'une personne malade qui ne porte pas de masque (ex. : un jeune enfant).

Déposez le masque utilisé dans un sac à déchets dans une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants. Fermez le sac à déchets hermétiquement et jetez-le lors de la collecte des ordures ménagères.

Lavez-vous les mains après avoir enlevé le masque.

### J'utilise

- Les masques qui sont en vente libre dans les pharmacies ou autres points de vente.
- Un foulard en tissu (ex. : en coton) peut également être utilisé. Lavez alors ce foulard tous les jours.



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



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



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

**CHANGEZ**  
le masque lorsqu'il est mouillé.

# Dossier médical personnel

## Gardez à jour vos formulaires

Dossier médical personnel et Suivi de médication ainsi que ceux des membres de votre famille. Apportez-les avec vous lors d'une consultation médicale.

<b>Nom :</b> _____	<b>Assurance-maladie</b>
<b>Date de naissance :</b> _____	N° d'assurance-maladie RAMQ : _____
<b>Adresse :</b> _____	Compagnie d'assurance privée : _____
<b>Téléphone domicile :</b> _____	N° d'assuré : _____
<b>Téléphone bureau :</b> _____	<b>Mon médecin</b>
<b>Courriel :</b> _____	Nom : _____
<b>Personne à joindre en cas d'urgence :</b> _____	Téléphone : _____
<b>Téléphone de cette personne :</b> _____	Adresse : _____

<b>Ma pharmacie</b>	<b>Allergies médicamenteuses :</b> _____
<b>Problèmes de santé</b>	_____
<input type="checkbox"/> Diabète	_____
<input type="checkbox"/> Hypertension	_____
<input type="checkbox"/> MPOC, asthme	_____
<input type="checkbox"/> Insuffisance rénale	_____
<input type="checkbox"/> Insuffisance cardiaque	_____
<b>Autres :</b> _____	_____
<b>Nom de ma pharmacie :</b> _____	_____

Allergies alimentaires	Immunisations	Date	Date	Date
<input type="checkbox"/> Œufs	Vaccin grippe			
<input type="checkbox"/> Arachides	Vaccin pneumocoque			
<b>Autres :</b> _____	Autre :			
_____				
_____				

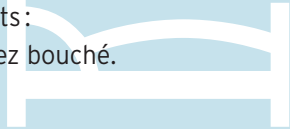
Suivi de médication (Si vous n'avez pas de profil fourni par votre pharmacien)					
Nom et date de naissance : _____					
Dernière mise à jour : _____					
Nom du médicament	Maladie ou problème	Début du traitement	Fin du traitement	Dosage	Commentaires

## Aide à la décision

### SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge ;
- nez bouché.
- nez qui coule ;



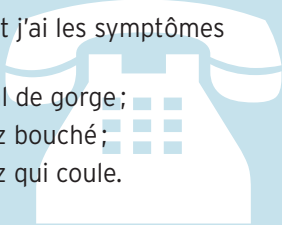
### DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

### SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38 °C de fièvre et j'ai les symptômes suivants :

- toux ;
- mal de gorge ;
- douleurs musculaires ;
- nez bouché ;
- maux de tête ;
- nez qui coule.
- fatigue importante ;



### DÉCISION

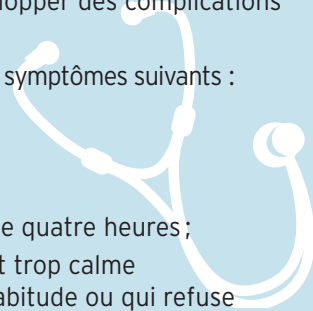
Je consulte le *Guide autosoins*. Au besoin, j'appelle Info Santé.

### SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38 °C de fièvre et je fais partie des groupes à risque de développer des complications OU

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 ou qui refuse de jouer ou est agité.



### DÉCISION

Je téléphone à un médecin ou à Info Santé aujourd'hui ou je me rends à un site de soins désigné pour ma région. Je surveille les avis publics.

### SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38 °C de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer ;
- lèvres bleues ;
- difficulté à bouger ;
- raideur importante au cou ;
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à être réveillé ;
- convulsions ;
- absence d'urine depuis 12 heures ;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.



### DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence ou, au besoin, j'appelle le 911.

## Renseignements généraux

Services Québec

Région de Québec : 418 644-4545

Région de Montréal : 514 644-4545

Ailleurs au Québec : 1 877 644-4545  
(sans frais)

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

## Questions sur la santé :

Info Santé : 811 ou numéro local

Info Social : 811 ou numéro local

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

Urgence : **911**

Votre pharmacien : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Votre médecin : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_



