

Aide à la décision en cas de syndrome d'allure grippale

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

- Lavage fréquent des mains
- Hygiène respiratoire : toussiez ou éternuez dans le pli du coude ou le haut du bras si vous ne disposez pas de mouchoir de papier
- Nettoyage de votre environnement (postes de travail et d'étude partagés)

SITUATION

DÉCISION

PAS de fièvre (moins de 38°C),
mais les symptômes suivants :

- mal de gorge
- nez qui coule
- nez bouché
- toux

→ Probablement un **rhume**,
prenez du repos

Fièvre soudaine (plus de 38°C)
et l'un des symptômes suivants :

- toux
- mal de gorge
- maux de tête
- fatigue importante
- douleurs musculaires

→ Probablement une **grippe** :
→ Soignez-vous à la maison
→ Consultez le dépliant sur la grippe A(H1N1)*
ou le guide autosoins du MSSS
http://www.prevention-pandemie.uqam.ca/Pandemie/Document/GuideAutosoins_09-235-11F.pdf
→ Au besoin, consultez Info-Santé au 8-1-1

Fièvre soudaine (plus de 38°C)
et vous faites partie d'un des groupes à risques
(enfants de moins de 2 ans, personnes âgées,
femmes enceintes, personnes atteintes
d'une maladie chronique).

Fièvre soudaine (plus de 38°C)
et l'un des symptômes suivants :

- essoufflement
- difficulté à respirer
- douleur à la respiration
- vomissements depuis plus de 4 heures
- fièvre chez un enfant qui est trop calme et moins énergique que d'habitude, qui refuse de jouer ou qui est agité

→ **Consultez un médecin
le jour même**

Fièvre soudaine (plus de 38°C)
et l'une des conditions suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente
- lèvres bleues
- difficulté à bouger
- raideur importante au cou
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé
- convulsions
- absence d'urine depuis 12 heures

→ **Au besoin, appelez le 3131**

**Rendez-vous sans tarder
à l'urgence d'un hôpital**

* Document adapté de Aide à la décision. Pour protéger votre santé et la santé des autres, Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS).