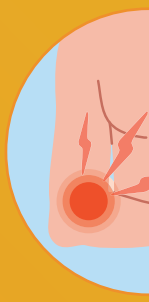






Quoi faire avec mon problème de santé

CONSEILS ET RÉFÉRENCES UTILES POUR LES ADULTES













Québec



Gardez ce cahier dans votre pharmacie.

Nous tenons à remercier le CIUSSS de l’Est-de-l’Île-de-Montréal pour avoir généreusement partagé l’outil « Quoi faire avec mon problème de santé » à l’ensemble du réseau de la santé et des services sociaux du Québec.

Ce contenu
ne remplace
pas les conseils
d’un professionnel
de la santé ni les soins
médicaux. Si votre santé
vous inquiète, consultez
un professionnel.

Constipation



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Il y a du sang noir dans vos selles.
- Vous vomissez, vous avez des nausées ou de la fièvre.

MÉDECIN LE JOUR MÊME

Vous avez une douleur intense au ventre qui ne diminue pas.

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

- Vous êtes constipé depuis plusieurs jours.
- Vous avez perdu du poids sans explication.
- Vous avez mal au ventre ou à l'anus.
- Vous avez des gaz qui ne sortent pas.
- Vous voyez du sang rouge dans vos selles.
- Vous avez des selles très fines ou en forme de ruban.

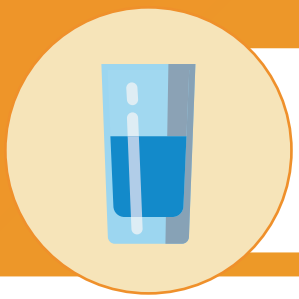
Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- 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.

La constipation est un problème de santé qui arrive souvent. Une personne peut avoir de la difficulté à aller à la selle lorsqu'elle ne boit pas assez d'eau ou qu'elle ne fait pas d'activités physiques.

Quoi faire à la maison



Breuvage : Buvez de l'eau tout au long de la journée. Évitez le café, l'alcool et les boissons sucrées.



Fibres : Mangez des fruits, des légumes, des grains entiers (dans le pain et les céréales), des pruneaux et des légumineuses (pois chiches, haricots rouges, etc.).



Petits repas : Mangez de plus petits repas. Mastiquez bien la nourriture.



Exercice : Marchez 20 minutes par jour ou faites des activités que vous aimez.



Médicaments : Demandez à votre pharmacien le médicament qui peut vous aider.

Coupure et plaie



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Le sang sort en jet.
- Le saignement est incontrôlable.
- Le doigt, la main ou la partie du corps blessée ne fonctionne plus.

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

- La coupure est profonde ou grosse.
- Un objet est coincé dans la plaie.
- C'est un objet rouillé ou sale qui a causé la blessure.
- Vous êtes diabétique.
- La blessure ne sent pas bon.
- La peau autour de la plaie devient rouge, enflée ou chaude.
- Il y a du liquide jaune ou blanc dans la blessure.
- Vous commencez à faire de la fièvre.

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- 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

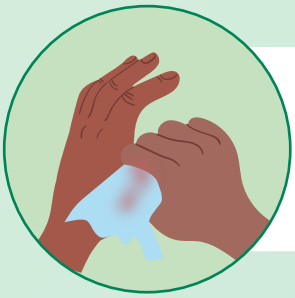
Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Les coupures et les plaies sont des blessures sur la peau. Elles peuvent saigner et faire mal. Ces blessures peuvent parfois prendre du temps à guérir.

Quoi faire à la maison



Mains propres : Avant de toucher la plaie, lavez vos mains avec du savon. Rincez à l'eau.



Saignements : Si la blessure saigne, pesez dessus pendant plusieurs minutes avec un tissu propre. Allez à l'urgence si le sang coule toujours après 15 minutes.



Nettoyage : Rincez la coupure à l'eau pendant quelques minutes pour la nettoyer. Si vous avez du savon, laver doucement la peau autour de la plaie.



Cœur : Si la blessure saigne, élevez le membre touché plus haut que votre cœur.



Pansement : Une fois le saignement arrêté, mettez un pansement sur la blessure. Changez le pansement souvent pour qu'il reste propre.

Détresse psychologique



CRISE

- Vous pensez à vous faire du mal, ou à faire mal aux autres.
- Vous perdez le contrôle.

- Composez le 911 ou allez à l'urgence.

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

- Vous vivez de la détresse.
- Vous avez du mal à vous concentrer, à dormir, à manger ou à accomplir des activités habituelles à cause de vos sentiments.
- Vous avez l'impression de ne plus être capable de gérer vos émotions ou certaines situations.
- Vous êtes très anxieux ou déprimé.
- Votre tristesse ou vos inquiétudes vous empêchent de profiter des choses que vous aimez.

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811 *option 2*.
- Utilisez la ligne 1 866-APPELLE.
- Appelez à votre CLSC.
- Si vous avez un intervenant, appelez-le.
- Appelez Aide et référence - Alcool, drogue et médicaments au 1 800 461-0140 ou aidedrogue.ca
- 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.

La détresse est un sentiment de souffrance ou de déséquilibre qui peut arriver à tout moment. La tristesse, l'anxiété, l'irritabilité ou la difficulté à dormir et à se concentrer sont des signes de détresse.

Comment prendre soin de soi



Respiration : Inspirez lentement par le nez et expirez doucement par la bouche.



Sentiments : Parlez de ce que vous ressentez avec une personne en qui vous avez confiance. Si personne n'est disponible, écrire vos pensées peut aider.



Endroit : Si c'est possible, allez dans un endroit où vous vous sentez bien.



Activité calme : Essayez des activités relaxantes comme écouter de la musique douce, lire un livre ou faire un peu de méditation.



Sentiment temporaire : La détresse est souvent passagère. Rappelez-vous que les sentiments difficiles passent avec le temps.



Aide : Si vous vous sentez en danger ou dépassé, appelez un service d'urgence comme le 811 *option 2*.

Douleur en urinant

Une infection urinaire peut causer des douleurs, des brûlures et des difficultés à uriner. La constipation et une pierre aux reins ou dans la vessie peuvent aussi être douloureuses.



Quand voir un **médecin** le jour même

- Vous voyez du sang dans votre urine.
- Vous avez de la fièvre (38,1 °C et plus) ou des frissons.
- Vous avez des douleurs dans le bas du dos.
- Vous avez des nausées ou vous vomissez.

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

- Vous avez de la difficulté à uriner.
- Vous avez l'impression que votre vessie ne se vide pas.
- Vous avez mal dans le bas du ventre quand vous allez aux toilettes.
- Ça brûle ou c'est inconfortable quand vous urinez.
- Votre urine est très foncée, brouillée ou sent mauvais.
- Vous avez tout le temps besoin d'aller aux toilettes.
- Vous avez des envies urgentes, même si votre vessie n'est pas pleine.

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- 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.

Prenez rendez-vous à votre pharmacie sur clicsante.ca ou par téléphone.

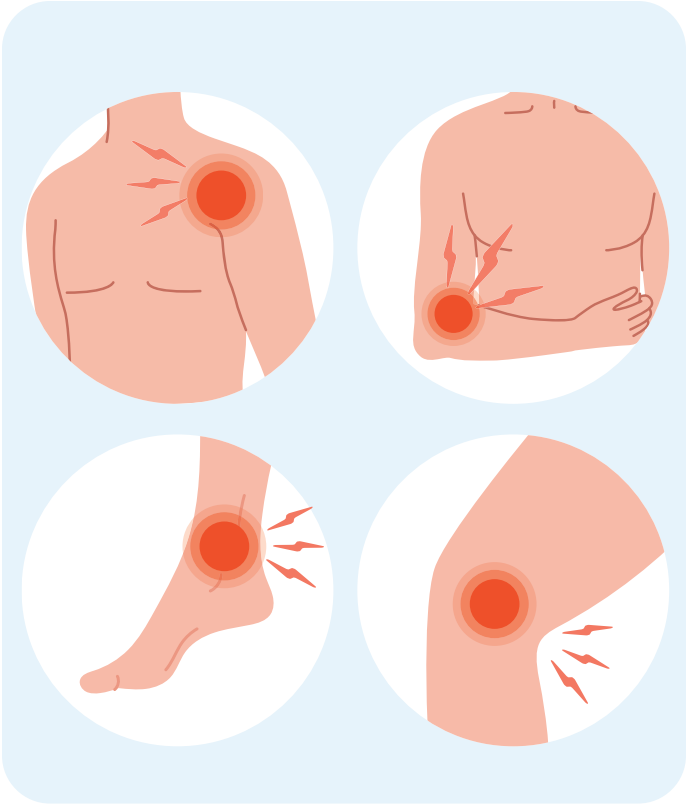
Votre pharmacien peut vous conseiller, modifier un traitement, changer un médicament ou demander certaines analyses de laboratoire.

Votre pharmacien pourra aussi vous renouveler un médicament si ce dernier vous a déjà été prescrit dans le passé, dans les 2 à 5 dernières années, selon le cas.

Entorse

Quand voir un **médecin** le jour même

- Vous avez des engourdissements, des picotements ou une perte de sensation.
- Vous avez entendu un craquement ou une déchirure au moment de l'accident.
- Vous ne pouvez pas mettre de poids sur votre jambe ou votre bras.



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

- La blessure est très enflée après 2 jours, même si vous mettez de la glace.
- Vous avez un bleu (hématome) important ou un changement de couleur de votre peau.
- Vous avez de la difficulté à reprendre vos activités.

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811 pour parler à une infirmière.
- Prenez rendez-vous avec un physiothérapeute.
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- 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

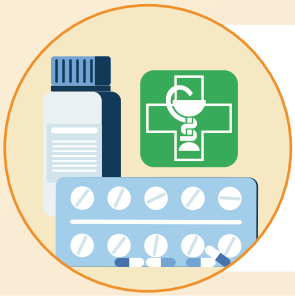
Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

L'entorse est souvent au pied, au genou, à l'épaule, à la main ou au coude. Elle cause beaucoup de douleur. L'enflure d'une entorse peut être impressionnante et devenir aussi grosse qu'une orange.

Quoi faire à la maison



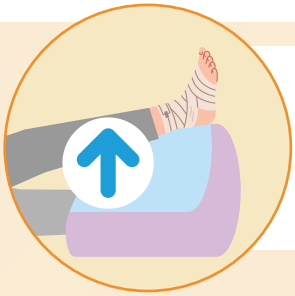
Froid : Mettez de la glace pendant 10 minutes sur la blessure, 4 fois par jour. La glace doit être dans un tissu pour ne pas brûler la peau.



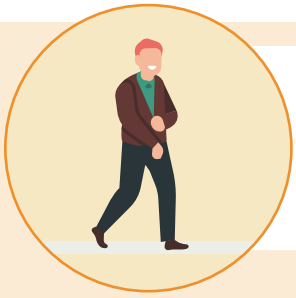
Médicaments : Prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol[MD]) ou l'ibuprofène (Advil[MD]). Suivez bien les instructions et les conseils du pharmacien.



Bandage : Pour que la blessure enfle moins, enveloppez la zone avec un bandage élastique, sans trop serrer. Défaites et refaites le bandage quelques fois dans la journée et retirez-le pour la nuit.



Hauteur : Mettez la partie douloureuse plus haut que votre cœur, autant que possible.

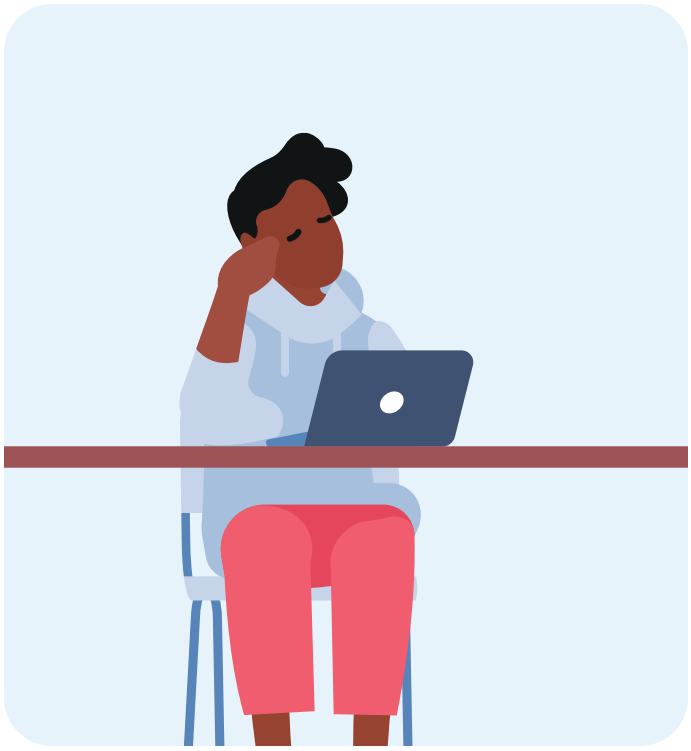


Guérison : Reprenez vos habitudes lentement, sans geste brusque.

Épuisement

URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous perdez le contrôle ou vous pensez à vous faire du mal.
- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous avez des douleurs à la poitrine.
- Vous êtes confus ou vous avez des comportements inhabituels.



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

- Votre fatigue est toujours présente et votre état ne s'améliore pas, malgré les nuits de sommeil.
- Vous avez mal à la tête, des étourdissements ou des douleurs inhabituelles, en plus de la fatigue.
- Vous avez de la difficulté à faire les tâches normales de votre vie, à la maison ou au travail.
- Vous perdez ou prenez du poids sans raison.
- Vous avez de la difficulté à dormir, vous ressentez de la tristesse ou de la colère.

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811 *option 2*.
- Allez au CLSC.
- Visitez le site allermieuxamafacon.ca
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous avec votre médecin.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le 811 *option 3*.

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

L'épuisement est un état de fatigue extrême, aussi bien physique que mental. L'épuisement arrive lorsque le corps ne peut plus récupérer.

Comment prendre soin de soi



Repos : Dormez ou détendez-vous dans un endroit calme.



Alimentation : Buvez de l'eau régulièrement et choisissez des collations comme des fruits, des légumes ou des noix. Évitez l'alcool et limitez le café.



Écrans : Laissez de côté les téléphones, les ordinateurs et la télévision. Utilisez le temps d'écran pour votre bien-être en allant sur des sites Internet comme Aller mieux à ma façon.

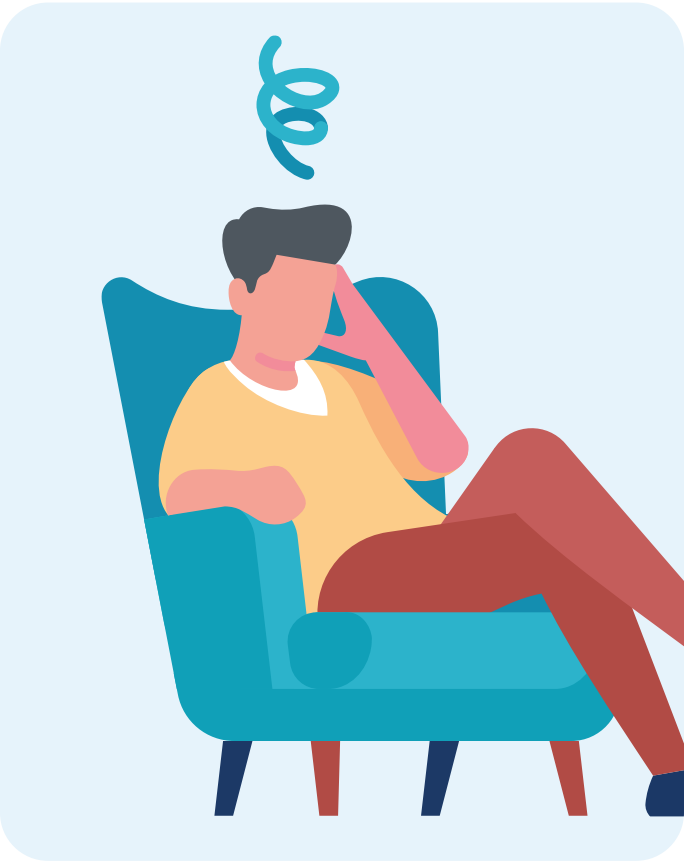


Relaxation : Sortez marcher ou faites de la méditation.



Aide : Demandez de l'aide d'un proche ou composez le 811, *option 2*.

Étourdissement



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Votre visage est affaissé, vous avez de la difficulté à parler ou à voir.
- Vous avez tout à coup un très fort mal de tête.
- Vous avez perdu la sensation d'un côté du corps.
- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous avez du mal à rester éveillé ou à vous réveiller.
- Vous avez tout à coup de la difficulté à vous déplacer. Vous tombez.
- Vous êtes soudainement confus ou perdu sans raison.

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

- Vous avez souvent des étourdissements ou ils durent longtemps.
- Vous avez des nausées, vous vomissez ou vous avez mal à la tête.

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- 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.

Parfois, les étourdissements vous empêchent de vous déplacer facilement et risquent de vous faire tomber.

Quoi faire à la maison



Téléphone : En tout temps, composez le 811 pour parler à une infirmière.



Repos : Asseyez-vous ou allongez-vous. Trouvez un endroit sûr et confortable pour vous reposer.



Douceur : Restez immobile et évitez de bouger la tête ou de vous lever rapidement.



Écrans : Réduisez le temps passé devant les écrans (télévision, tablette, ordinateur, cellulaire).



Breuvage : Buvez de l'eau, des tisanes ou des bouillons. Évitez le café, les boissons énergisantes et l'alcool.

Fièvre

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.



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

- Votre température dépasse 39 °C (102 °F) et 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).

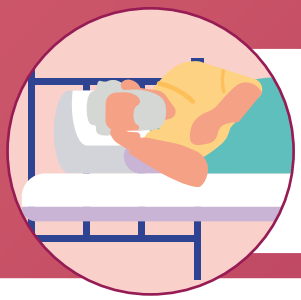
Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- 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

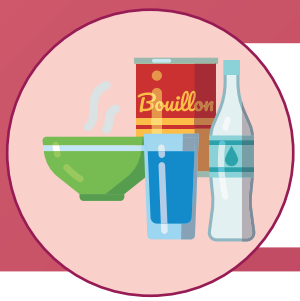
Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

La fièvre est un signe que vous êtes malade : la température de votre corps augmente pour se protéger. Vous faites de la fièvre si le thermomètre indique plus de 38 °C ou de 100,4 °F.

Quoi faire à la maison



Repos : Aidez votre corps à combattre l'infection en vous reposant.



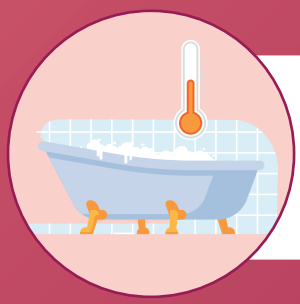
Breuvage : Buvez souvent de l'eau ou des liquides comme des tisanes ou des bouillons.



Médicaments : Prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol©) ou l'ibuprofène (Advil©). Suivez bien les instructions et demandez conseil à votre pharmacien.



Température : Habillez-vous légèrement. Évitez les couvertures lourdes ou trop chaudes. Gardez une température confortable dans la maison.

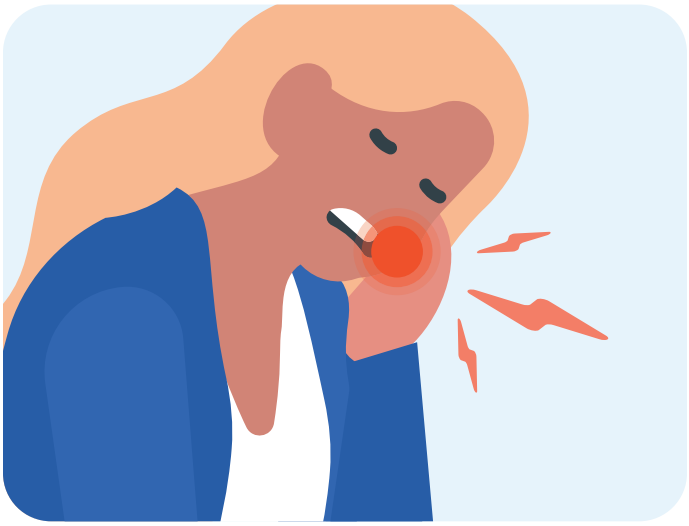


Bain : Prenez un bain tiède pour diminuer la fièvre. Évitez les douches ou les bains froids.



Suivi : Notez vos symptômes et votre température. Ces informations seront utiles si vous composez le 811 pour parler avec une infirmière.

Mal de dents



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous n'êtes pas capable d'ouvrir ou de fermer la bouche.
- Vous avez de la fièvre, et votre joue, votre nez ou votre œil sont enflés.
- Vous avez mal à plusieurs dents, à la mâchoire, au bras ou dans la poitrine.
- Vous avez mal à la tête et un problème de vue.

Quand voir un **dentiste en urgence**

- Vous avez mal aux dents et vous faites de la fièvre.
- La douleur ne disparaît pas après 2 jours.
- La douleur devient insupportable.
- La joue ou la gencive sont enflées.
- En plus du mal de dents, vous avez mal à la tête ou dans l'oreille.

Les personnes de 65 ans et plus ou de moins de 18 ans peuvent être admissibles à des soins dentaires plus abordables. Informez-vous sur le Régime canadien de soins dentaires ou à votre dentiste.

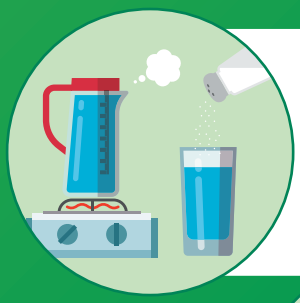
Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre dentiste. Certaines cliniques sont ouvertes jour et nuit.
- 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.

Le mal de dents peut être très douloureux et vous empêcher de manger ou de dormir.

Quoi faire à la maison



Rinçage de la bouche : Faites bouillir de l'eau que vous versez dans un verre. Ajoutez une cuillère à thé de sel dans l'eau et mélangez bien. Une fois l'eau tiède, rincez-vous la bouche plusieurs fois par jour.



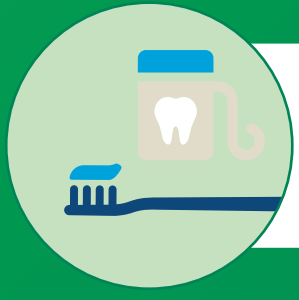
Froid : Mettez un sac de glace ou un linge froid sur votre joue pendant 15 minutes, plusieurs fois par jour.



Médicaments : Prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol[MD]) ou l'ibuprofène (Advil[MD]). Suivez les instructions et demandez conseil à votre pharmacien.



Aliments à éviter : Évitez de manger des aliments très chauds, très froids ou durs.

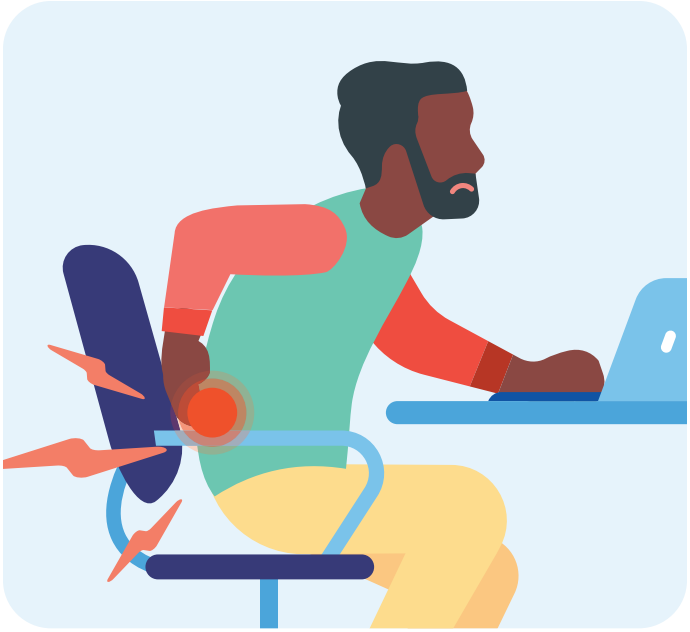


Hygiène : Continuez de vous brosser les dents doucement. Utilisez du fil dentaire pour enlever les aliments coincés.

Mal de dos

URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous avez de la difficulté à retenir vos selles ou votre urine.
- Vous avez des douleurs à la poitrine ou au ventre.



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

- Vous ressentez une faiblesse dans les jambes.
- Vous faites de la fièvre (plus de 38,1 °C).
- Vous avez mal au dos à cause d'une chute ou d'un accident.
- La douleur augmente ou ne s'améliore pas après 6 semaines.
- C'est votre premier mal de dos sévère et vous avez plus de 50 ans.

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811 pour parler à une infirmière.
- Consultez un physiothérapeute, un massothérapeute ou un ostéopathe certifié.
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- 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.

La douleur au dos peut être très forte et faire mal jusque dans la jambe.

Quoi faire à la maison



Glace : Mettez de la glace de 10 à 15 minutes, 4 fois par jour. La glace doit être dans un tissu pour ne pas brûler votre peau.

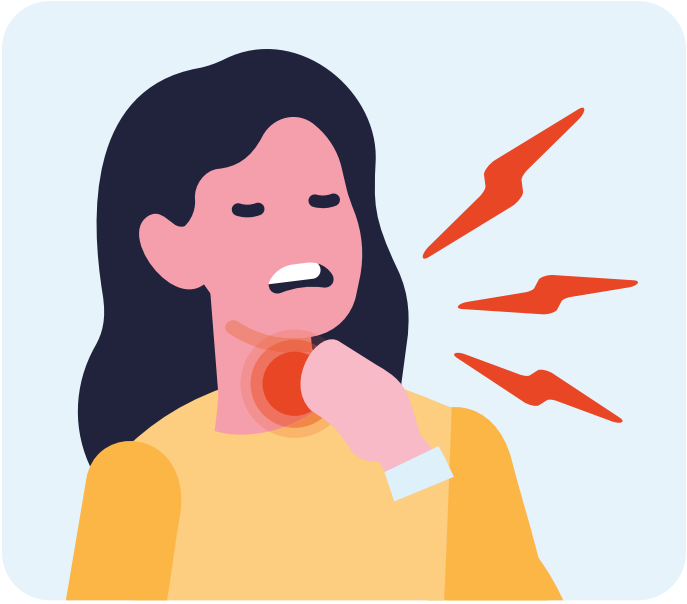


Médicaments : Demandez conseil à votre pharmacien pour prendre les bons médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol©), l'ibuprofène (Advil©) ou un relaxant musculaire.



Exercice : Reprenez doucement vos habitudes.

Mal de gorge



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous avez du mal à respirer.

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

- Vous avez mal depuis plus de 3 jours et votre état ne s'améliore pas.
- Vous faites de la fièvre (au-dessus de 39 °C) et votre température ne baisse pas, même si vous prenez des médicaments.
- Vous avez beaucoup de difficulté à parler ou à avaler.
- Votre peau change de couleur ou de texture (comme du papier sablé).

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811 pour parler à une infirmière.
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous pour un dépistage sur clicsante.ca ou composez le 1 877 644-4545.
- Appelez à votre CLSC.
- 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.

Le mal de gorge peut être très douloureux, brûler et vous empêcher de bien avaler pendant quelques jours.

Quoi faire à la maison



Rinçage de la bouche : Faites bouillir de l'eau que vous versez dans un verre. Ajoutez une cuillère à thé de sel dans l'eau et mélangez bien. Une fois l'eau tiède, rincez-vous la bouche et le fond de la gorge (se gargariser) plusieurs fois par jour.



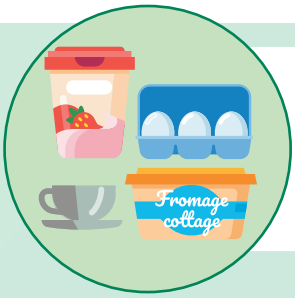
Breuvage : Buvez des liquides chauds ou froids selon ce qui vous fait du bien.



Glace : Laissez fondre des glaçons dans votre bouche ou mangez des aliments glacés.



Vapeur : Respirez la vapeur d'un bol d'eau chaude ou prenez une douche chaude.



Aliments : Mangez des aliments faciles à avaler : soupes, purées, œufs, fromage cottage ou yogourts.

Mal de tête



URGENCE, APPELEZ LE 911

- La douleur est extrêmement forte et est arrivée tout à coup.
- Vous faites de la fièvre, vous avez la nuque raide, envie de vomir et peut-être des boutons sur la peau.
- Vous avez de la difficulté à parler, des problèmes de vue (voir flou ou double), des vertiges, des problèmes à utiliser vos mains ou de la difficulté à marcher.
- Vous avez eu un coup à la tête et vous prenez des médicaments pour éclaircir le sang.

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

- C'est la première fois que vous avez ce genre de mal de tête.
- La douleur vous empêche de faire vos activités, de travailler ou de vous reposer.
- Vous avez mal à la tête, même si vous prenez des médicaments.
- Vos maux de tête sont de plus en plus fréquents ou graves.

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- 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.

Les maux de tête peuvent ralentir vos activités. Parfois, la douleur peut être très intense.

Quoi faire à la maison



Repos : Trouvez un endroit calme pour vous reposer. Dormez à des heures régulières. La respiration profonde peut vous aider.



Alimentation : Pensez à boire de l'eau et à bien manger.



Médicaments : Prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol) ou l'ibuprofène (Advil). Demandez conseil à votre pharmacien et suivez les instructions.



Froid : Placez un linge froid sur votre front ou à l'arrière de votre cou pendant 20 minutes.

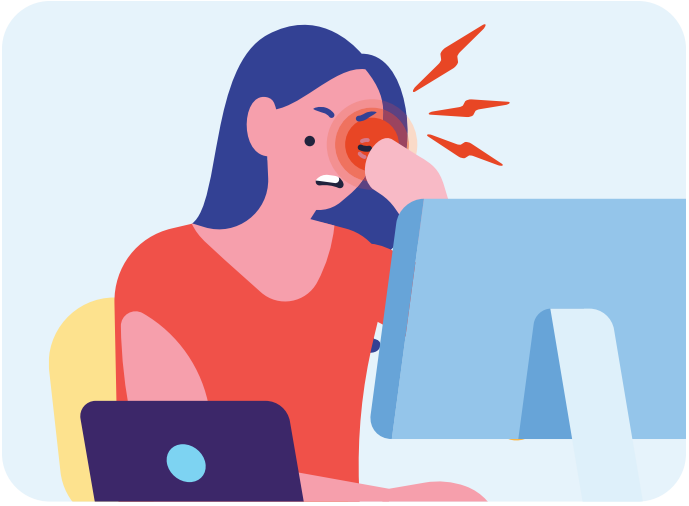


Prévention : Le stress, la fatigue, la drogue ou l'alcool peuvent donner mal à la tête. Il vaut mieux les éviter.



Exercice : Marchez et faites de l'exercice selon votre tolérance.

Mal aux yeux



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous avez un objet dans l'œil.
- Votre œil est devenu plus petit ou plus gros.
- Votre vue a beaucoup baissé en 24 heures.
- Vous avez très mal à l'œil.
- Vous avez de la difficulté à bouger votre œil dans toutes les directions (droite, gauche, en haut ou en bas).
- Vous ne supportez pas la lumière.

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

- Vous avez mal à un œil ou chaque fois que vous clignez des yeux.
- Votre vue baisse peu à peu et vous avez plus de difficulté à voir de proche ou de loin.
- Vous avez une égratignure dans l'œil.
- Du liquide jaune sort de votre œil.
- Un cil, un insecte ou un grain de sable est coincé sous votre paupière.
- Votre œil est rouge.
- Vous voyez des tâches qui flottent et qui dérangent votre vue.

Comment avoir de l'**aide**

- Appelez votre optométriste.
- 24 h sur 24, composez le 811 pour parler à une infirmière.
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le 811 *option 3*.

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

La douleur peut être dans l'œil ou autour de l'œil. Souvent, la douleur est causée par la fatigue, une éraflure ou une allergie.

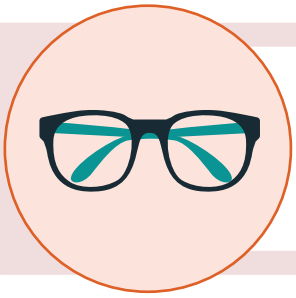
Quoi faire à la maison



Repos : Réduisez le temps devant les écrans.



Compresse : Appliquez des compresses d'eau chaude ou froide avec un linge propre.



Lunettes : Portez des lunettes plutôt que des verres de contact.



Précautions : Ne touchez pas vos yeux. Si vous devez le faire, lavez vos mains avant.



Larmes : Clignez des yeux plus souvent ou utilisez des larmes artificielles.



Allergie : Éloignez-vous de la cause de votre allergie.

Nausée et vomissement



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous vomissez du sang ou votre vomi est noir.
- Vous avez une douleur 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.
- Appelez à votre CLSC.
- 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

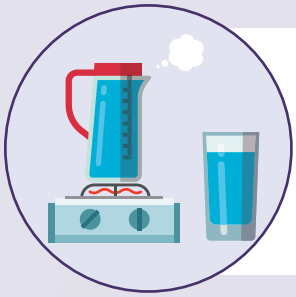
Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

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.



Hydratation : 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 5 ml (½ 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.

Réaction allergique



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous avez de la difficulté à respirer, à parler ou à avaler.
- Votre visage, votre langue ou votre gorge gonfle.
- Vous vomissez ou vous avez de la diarrhée.
- Vous vous sentez étourdi ou faible.

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

- Vos réactions sont fréquentes ou de plus en plus fortes.
- Vous ne savez pas pourquoi vous avez des allergies.

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- 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.

Une allergie arrive quand votre corps réagit à quelque chose qu'il croit dangereux. Plusieurs choses peuvent causer la réaction : la nourriture, les piqûres d'insectes, les animaux, les plantes, les médicaments ou les produits chimiques.

Quoi faire à la maison



Calme : Restez calme, ne paniquez pas.



Médicament : Prenez un médicament contre les allergies selon les conseils de votre pharmacien (ex. : Réactine[MD], Benadryl[MD], Claritin[MD], Aerius[MD]).



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 ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude.



Observation : Notez ce qui a causé l'allergie et votre réaction pour mieux comprendre et évaluer les dangers.



Protection : Évitez le contact avec l'aliment ou ce qui cause la réaction.

Toux

URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous avez du mal à respirer.
- Vous avez des douleurs à la poitrine.



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

- Votre température est très élevée (au-dessus de 39 °C) et la fièvre ne baisse pas, même si vous prenez des médicaments.
- Votre toux dure depuis plusieurs jours, malgré les soins à la maison.
- Vous avez des boutons sur la peau et une toux étrange qui ressemble au cri d'un coq.
- Du sang sort de votre bouche lorsque vous toussez.
- Vous avez des douleurs lorsque vous toussez.
- Vous êtes fatigué ou faible.

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- 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.

Une toux est une réaction de votre corps qui essaye de se débarrasser d'une irritation ou d'une congestion.

Quoi faire à la maison



Repos : Reposez-vous le plus possible.



Hydratation : Buvez de l'eau, des tisanes ou des bouillons.



Nez : Si vous êtes congestionné, lavez l'intérieur de votre nez avec un mélange d'eau saline acheté en pharmacie ou un mélange maison : 4 tasses d'eau, 2 cuillères à thé de sel et ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude.



Médicaments : Consultez votre pharmacien pour acheter les bons médicaments.



Sommeil : 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.

Présentez-vous à l'accueil de votre CLSC

pour être dirigé vers les bonnes ressources.

CLSC de Cap-aux-Meules
420, chemin Principal,
Cap-aux-Meules, Québec, G4T 1R9
418 986-2572
Du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et 13 h à 17 h.

CLSC de l'Est
773, chemin Principal,
Grosse-Île, Québec, G4T 6B5
418 985-2572
Du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h.

CLSC de Bassin
599, chemin du Bassin,
Bassin, Québec, G4T 0C6
418 937-2572
Du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et 13 h à 17 h.

CLSC de l'Île d'Entrée
124, chemin Big Hill,
Les Îles-de-la-Madeleine,
Québec, G4T 1Z2
418 986-4299
Du lundi au vendredi, de 13 h à 16 h.

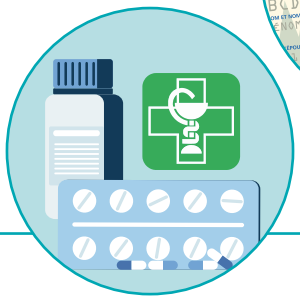
(Veuillez noter que l'infirmière est disponible en tout temps pour les urgences.)

À mon rendez-vous, **j'apporte** :

- La liste de mes médicaments.
- Ma carte d'assurance maladie.
- La liste de mes questions.







Des questions sur votre santé ?

Besoin d'un rendez-vous ?

Mon médecin _____

_____

_____

Mon pharmacien
Ce que votre pharmacien peut faire pour vous :
Renouvellement de vos médicaments | Questions sur vos médicaments | Douleurs et symptômes

_____

_____

Info-Santé et Info-Social (811)
Services offerts tous les jours en tout temps. Parlez avec une infirmière ou un intervenant.
Douleurs et symptômes | Inquiétudes et anxiété

Clic Santé (clicsante.ca) 1 877 644-4545
Prendre un rendez-vous : Prélèvements | Vaccins | Prises de sang

Soins et services à domicile
Vous recevez des soins et des services à domicile par le CLSC ?
Appelez votre intervenant pivot si vous avez des questions.

_____

_____





















Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Îles
Québec

