SANTÉ QUÉBEC





Quoi faire avec mon problème de santé?

Nez congestionné, fièvre, nausées, vomissements, mal de tête?

Trouvez des conseils santé de confiance pour vous soigner à la maison.





sante.quebec/hiver/adultes



SANTÉ QUÉBEC

Un symptôme vous inquiète?

Avez-vous les bons réflexes?

SANTÉ QUÉBEC

Vrai ou **Faux**

Mieux vaut aller à l’urgence dès qu’on s’inquiète.

SANTÉ QUÉBEC

Faux

Votre inquiétude est valide, mais les soins à la maison + un appel au 811 ou un contact avec un pharmacien règlent souvent la situation.

Quand consulter :

1. **811** pour être orienté
2. **Urgence** si : respiration difficile, douleur à la poitrine, confusion, grande faiblesse

SANTÉ QUÉBEC

Vrai ou **Faux**

La fièvre est toujours signe d’une situation urgente.

SANTÉ QUÉBEC

Faux

La fièvre est souvent passagère. Hydratez-vous, reposez-vous, portez des vêtements légers, consultez un pharmacien pour prendre les médicaments appropriés et surveillez surtout votre état général.

Quand consulter :

Quand votre température **dépasse 38 °C** et dure depuis plus de **2 jours**, sans amélioration.

SANTÉ QUÉBEC

Vrai ou Faux

Info-Santé 811 ne fait que donner des conseils.

SANTÉ QUÉBEC

Faux

Au **811**, option 1, une infirmière évalue votre situation, vous rassure et vous oriente vers la bonne ressource.

Au **811**, option 3, vous accédez au **GAP** (guichet d'accès à la première ligne) pour obtenir une consultation.

Quand consulter :

Appelez le **811** si c'est inquiétant, mais non urgent.

Utilisez l'option 3 **(GAP)** pour être rappelé et orienté vers un rendez-vous.

SANTÉ QUÉBEC

Vrai ou **Faux**

Une douche nasale (solution saline) peut empêcher une toux de dégénérer.

SANTÉ QUÉBEC

Vrai

En dégageant le nez et en réduisant l’écoulement vers la gorge, le lavage nasal (solution saline) apaise l’irritation, peut éviter que la toux s’aggrave et que votre état se détériore.

Quand consulter :

Si la toux dure de 2 à 3 semaines ou s’aggrave et s’accompagne de fièvre élevée qui dure longtemps, de douleur à la poitrine ou de difficultés à respirer.

SANTÉ QUÉBEC

Vrai ou **Faux**

Le pharmacien aide seulement quand un médicament est nécessaire.

SANTÉ QUÉBEC

Faux

Il propose aussi des approches non médicamenteuses et des conseils sur les habitudes de vie pour contrôler la condition et éviter qu’elle empire.

SANTÉ QUÉBEC

Vrai ou Faux

Le 811 est réservé aux problèmes de santé physique.

SANTÉ QUÉBEC

Faux

En plus d’Info-Santé option 1, le 811 offre Info-Social option 2 : des conseils psychosociaux ou en santé mentale 24/7. On écoute, on évalue la sécurité et on oriente vers la bonne ressource.

Quand consulter :

811, Info-Social **option 2** : dès que la détresse prend de la place (anxiété persistante, stress, isolement, deuil, insomnie, idées noires, inquiétude pour un proche).

SANTÉ QUÉBEC



Un symptôme vous inquiète?

Et si on commençait par des soins simples à la maison? Parfois, la voie de la guérison est plus simple qu'on le croit. Hydratation, repos, douche nasale... des petits gestes qui peuvent éviter qu'une condition se détériore.



Pour vous guider
sante.quebec/hiver/adultes



SANTÉ QUÉBEC

Besoin de conseils ou d’être rassuré?

Avant de penser à l’urgence, parlez à quelqu’un qui peut vous guider.

Option 1



Pour joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent.

SANTÉ QUÉBEC

Besoin de conseils ou d’être rassuré?

Avant de penser à l’urgence, parlez à quelqu’un qui peut vous guider.

Option 2



Un professionnel en intervention psychosociale qualifié vous écoutera, vous soutiendra et vous dirigera vers les ressources appropriées.

SANTÉ QUÉBEC

Besoin de conseils ou d’être rassuré?

Avant de penser à l’urgence, parlez à quelqu’un qui peut vous guider.

Option 3



Le Guichet d’accès à la première ligne (GAP) afin d’obtenir une consultation avec un professionnel de la santé.

SANTÉ QUÉBEC

Votre pharmacien : proche, rapide, rassurant



Le pharmacien évalue vos symptômes, propose des traitements mineurs et vérifie vos médicaments et interactions médicamenteuses. Et si la situation l’exige, il vous dirigera vers la bonne ressource.





Trouvez des conseils santé de confiance pour vous soigner à la maison

sante.quebec/hiver/adultes



Québec

Santé Québec