

Rhume, grippe et gastro-entérite : comment éviter l'urgence pendant la période des fêtes?

Laval, le 17 décembre 2015 – Le temps des Fêtes est propice à la transmission des virus du rhume, de la grippe et de la gastro-entérite. La population lavalloise est invitée à rester vigilante pendant cette période en adoptant des mesures d'hygiène pour réduire la transmission de ces virus. « La vaccination demeure la meilleure façon de se protéger et de protéger les autres contre la grippe. Pour éviter de contaminer votre famille et vos amis, le lavage des mains est aussi une mesure simple et efficace », rappelle le Dr Claude Prévost, coordonnateur médical à la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval.

Mesures d'hygiène préventives

Pour limiter la transmission de ces virus, il faut appliquer les mesures d'hygiène suivantes :

- Se laver fréquemment les mains (eau et savon ou solution hydroalcoolique telle que le Purell®);
- Tousser ou éternuer dans le pli du coude plutôt que dans la main;
- Désinfecter les surfaces touchées par quelqu'un qui présente des symptômes de la grippe (incluant les toilettes) avec des produits nettoyants tandis que l'environnement d'une personne atteinte de gastro-entérite devrait être nettoyé fréquemment et ensuite désinfecté à l'aide d'une solution d'eau de Javel;
- Éviter de participer à des activités regroupant plusieurs personnes (ex. : partys, rencontres familiales ou autres) en présence de symptômes de la grippe ou de la gastro-entérite.

La vaccination contre la grippe toujours disponible

Le CISSS de Laval rappelle qu'il est encore temps de se faire vacciner contre la grippe en prenant rendez-vous sur le site Web www.monvaccin.ca (section Laval) ou en téléphonant dans l'un des CLSC du territoire dont toutes les coordonnées se trouvent sur le site Web du CISSS de Laval : www.lavalensante.com.

Vous avez des symptômes? Quoi faire?

« À moins de complications, la majorité des infections causées par les virus du rhume, de la grippe et de la gastro-entérite peuvent être soignées en quelques jours à la maison sans avoir recours aux services d'urgence ou aux consultations médicales sans rendez-vous », indique le Dr Prévost.

Si vous êtes malade ou inquiet pour la santé d'un proche, appelez d'abord Info-Santé au 811 où les infirmières sont disponibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine pour vous conseiller et vous indiquer quand et qui consulter. Vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin de famille ou encore aller consulter une clinique sans rendez-vous de la région. Les pharmaciens sont aussi d'excellents conseillers.

Si une consultation est nécessaire pendant le temps des Fêtes, visitez la section « Trouver une ressource » du Portail santé mieux-être (<http://sante.gouv.qc.ca/>) afin de trouver une clinique médicale sans rendez-vous ouverte près de chez vous.

Où trouver de l'information?

Afin de vous aider à prendre la bonne décision quant au meilleur moment et à la façon de consulter, référez-vous à l'outil **Aide à la décision** disponible sur le site Web du CISSS de Laval. Vous y trouverez également de l'information pratique sur le rhume, la grippe et la gastro-entérite dans la section Santé publique, rubrique Maladies infectieuses.