

Pour diffusion immédiate

## GRIPPE ET GASTRO-ENTÉRITE

### Se soigner à la maison pour éviter les visites à l'urgence pendant les fêtes

**Laval, le 19 décembre 2017** - Depuis la mi-novembre, les virus de la grippe et de la gastro-entérite ont commencé à circuler au Québec. Si la tendance se maintient, il semble que la circulation du virus de la grippe sera à son maximum durant les Fêtes. Les contacts rapprochés durant cette période contribuent à la transmission de la grippe et de la gastro-entérite. Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval rappelle que se soigner à la maison est la meilleure façon de diminuer la propagation de ces virus et d'éviter des visites à l'urgence.

#### Malade, on reste à la maison

Les virus de la grippe et de la gastro-entérite se transmettent facilement; évitez de les propager en restant à la maison jusqu'à ce que vos symptômes aient disparu depuis au moins 24 heures. Il est particulièrement important de reporter à plus tard les contacts avec les bébés, les personnes âgées ou les personnes malades.

De plus, il est préférable de ne pas visiter les personnes hospitalisées ou hébergées quand vous présentez des symptômes de grippe ou de gastro-entérite. Ces personnes font partie des populations vulnérables et risquent de développer des complications graves si elles sont infectées par ces virus.

Symptômes les plus courants	Traitements et quand consulter
Grippe : <ul style="list-style-type: none"><li>• Fièvre légère ou modérée;</li><li>• Mal de gorge;</li><li>• Douleurs musculaires;</li><li>• Toux.</li></ul>	Boire suffisamment de liquide, prendre du repos et contrôler la fièvre et les douleurs en prenant un médicament approprié au besoin. Généralement, la grippe se soigne à la maison. Si les symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 7 jours, il est recommandé de consulter un médecin.
Gastro-entérite : <ul style="list-style-type: none"><li>• Nausées;</li><li>• Vomissements;</li><li>• Diarrhée.</li></ul>	La plupart du temps, avec une bonne hydratation, la gastro-entérite se guérit d'elle-même à la maison, sans prendre de médicaments. Si les symptômes perdurent après 48 h ou s'aggravent, il est recommandé de consulter un médecin.

#### Mesures à adopter pour vous protéger et protéger votre entourage

« Lorsque vous avez la grippe ou la gastro-entérite, il est important d'adopter certaines mesures. Il est recommandé, entre autres, de se laver régulièrement les mains, d'éviter d'entrer en contact avec des personnes vulnérables, d'éviter de donner des soins et de prendre part à des activités de groupe. Aussi, dans le cas de la grippe, il est conseillé de tousser dans un mouchoir ou dans le pli du coude. Par ailleurs, dans le cas de la gastro-entérite, il est déconseillé de préparer des repas à d'autres personnes. Soignez-vous à la maison si les symptômes sont légers ou modérés afin de ne pas propager ces virus », indique le docteur Jean-Pierre Trépanier, directeur de santé publique du CISSS de Laval.

Le CISSS de Laval rappelle que les personnes atteintes d'une maladie chronique, les personnes âgées ainsi que les membres de leur entourage devraient se faire vacciner contre la grippe puisque c'est un bon moyen de prévenir cette infection et ses complications. Il est d'ailleurs encore possible de prendre rendez-vous en ligne à [www.monvaccin.ca](http://www.monvaccin.ca) (section Laval) ou en téléphonant dans l'un des CLSC du territoire.

**L'importance d'aller vers la bonne ressource, selon sa condition de santé**

En tout temps, rappelez-vous qu'il existe des alternatives aux salles d'urgence. « Si vous avez des symptômes de la grippe ou de la gastro-entérite qui vous inquiètent, n'hésitez pas à appeler Info-Santé en composant le 811. Une infirmière pourra répondre à vos questions et vous diriger vers les services adaptés à votre situation », mentionne la docteure Lucie Opatrny, directrice des services professionnels du CISSS de Laval.

Si votre état de santé ne nécessite pas de soins urgents, il est possible de consulter un médecin. Si vous avez un médecin de famille, communiquez avec lui afin de prendre un rendez-vous. Les personnes ayant un médecin de famille qui exerce dans un groupe de médecine de famille (GMF) peuvent aussi avoir un rendez-vous dans la journée ou le lendemain, selon leur état de santé.

Si vous avez besoin de consulter pour une urgence mineure, que vous ayez un médecin de famille ou pas, vous pouvez réserver une plage horaire à l'une des six super-cliniques à Laval. Pour ce faire, visitez le site Rendez-vous santé Québec du ministère de la Santé et des Services sociaux au [www.rvsg.qouv.qc.ca](http://www.rvsg.qouv.qc.ca) pour connaître les modalités d'inscription.

Pour connaître les adresses et les heures d'ouverture des cliniques médicales, des GMF et des super-cliniques, visitez le site Web du CISSS de Laval au [lavalensante.com](http://lavalensante.com). Avant de consulter, la population peut aussi se référer à la fiche [d'Aide à la décision](#), pour savoir quand consulter selon ses symptômes, disponible aussi sur ce site Web.

- 30 -

**Renseignements :** Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques  
Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval  
Ligne médias : 450 978-8608  
[communications.cissslaval@ssss.qouv.qc.ca](mailto:communications.cissslaval@ssss.qouv.qc.ca)