

## GRIPPE ET GASTROENTÉRITE

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

**Laval, le 20 décembre 2016** – Durant l'hiver, une grande partie de la population qui se présente à l'urgence souffre de symptômes de grippe et de gastroentérite. Puisque le temps des fêtes est un moment propice aux rapprochements, il n'est pas rare de voir une augmentation des cas de grippe et de gastroentérite en décembre et en janvier. Afin de ne pas contribuer à propager ces virus ni à allonger les temps d'attente à l'urgence, se soigner à la maison est souvent la meilleure des solutions.

#### Soigner la grippe et la gastroentérite à la maison

On peut souvent soigner à la maison les symptômes d'une grippe, comme une fièvre légère ou modérée, un mal de gorge, les douleurs musculaires ainsi que la toux et les éternuements, avec beaucoup de liquide et du repos. On peut faire de même en cas de gastroentérite. Avec une bonne hydratation, elle guérit souvent d'elle-même en quelques jours. Et si vous voulez mettre toutes les chances de votre côté pour l'éviter, souvenez-vous de vous laver les mains souvent!

#### Malade, on reste à la maison

Si vous présentez des symptômes de grippe ou de gastroentérite, évitez de propager le virus en restant à la maison jusqu'à ce que vos symptômes aient disparu depuis au moins 24 heures. Il est particulièrement important d'éviter les contacts avec les bébés, les personnes âgées ou les personnes malades, hospitalisées ou hébergées quand vous présentez des symptômes de grippe ou de gastroentérite. Comme leur système immunitaire est affaibli, les personnes faisant partie de ces populations vulnérables risquent de développer des complications graves liées à ces virus.

#### La vaccination et l'adoption de mesures d'hygiène préventives : deux moyens de se protéger

Les mesures préventives, comme la vaccination et l'adoption d'une bonne hygiène respiratoire, sont deux moyens efficaces pour se protéger contre la grippe et ses complications. « Évitez de contribuer à propager la grippe ou la gastroentérite en vous lavant régulièrement les mains, en toussant ou en éternuant dans le pli de votre coude, en restant à la maison lorsque vous êtes malade et en évitant d'entrer en contact avec des gens vulnérables », indique le docteur Jean-Pierre Trépanier, directeur de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval.

« La vaccination demeure un bon moyen de se protéger de la grippe et de ses complications. Le vaccin est particulièrement recommandé pour les personnes atteintes d'une maladie chronique ou les personnes âgées ainsi que l'entourage de ces personnes », ajoute le docteur Jean-Pierre Trépanier. Celui-ci rappelle qu'il est 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.

#### Des alternatives à l'urgence

Pour sa part, la D<sup>re</sup> Ève Riopel, directrice adjointe médicale à la Direction des services professionnels du CISSS de Laval, fait la recommandation suivante : « Si vous avez des symptômes de la grippe ou de la gastroentérite 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. Si votre état de santé ne nécessite pas de soins urgents, vous pouvez consulter votre médecin de famille ou l'une des cliniques médicales sans rendez-vous près de chez 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 l'évaluation de leur état de santé. Des plages horaires sont disponibles pour les clients dans les cas d'urgence mineure ».

Pour connaître les cliniques médicales et les GMF qui offrent des consultations sans rendez-vous pendant la période des fêtes, visitez le site Web du CISSS de Laval au [lavalensante.com](http://lavalensante.com). Avant de consulter, la population peut aussi consulter la fiche d'Aide à la décision, disponible aussi sur ce site Web. Présenté sous forme de tableau, ce document fournit des critères précis pour vous aider à décider si vous devez consulter un médecin lorsque vous avez des symptômes de grippe ou de gastroentérite, et ce dans quel délai.

- 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.ciSSLaval@ssss.gouv.qc.ca](mailto:communications.ciSSLaval@ssss.gouv.qc.ca)