

Pour diffusion immédiate

## La grippe ou la gastro-entérite pendant la période des Fêtes

Laval, 17 décembre 2018 – Les rassemblements et les contacts rapprochés durant la période des Fêtes 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 à la population 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. Selon les symptômes, la population peut se référer à la fiche d'Aide à la décision disponible au [lavalensante.com](http://lavalensante.com) avant de consulter un professionnel de la santé.

« Au cours des dernières semaines, nous avons observé une augmentation progressive du nombre de cas de grippe détectés dans l'ensemble du Québec, signe du début précoce de la saison. Selon ces données préliminaires, il est cependant difficile de se prononcer sur l'intensité de la saison à venir. Dans le cas de la gastro-entérite, nous avons récemment constaté la présence du virus dans la communauté, notamment dans certains centres d'hébergement », indique docteur Jean-Pierre Trépanier, directeur de santé publique du CISSS de Laval.

### Conseils pour éviter de transmettre un virus

La grippe et la gastro-entérite se transmettent facilement. Voici quelques conseils pour éviter la propagation de ces virus :

1. Rester à la maison jusqu'à ce que les symptômes aient disparu depuis :
  - au moins 24 heures dans le cas de la grippe;
  - au moins 48 heures dans le cas de la gastro-entérite.
2. Se laver régulièrement les mains.
3. Nettoyer régulièrement son environnement et les appareils sanitaires utilisés (ex. : comptoirs et autres surfaces que l'on touche souvent avec les mains, les toilettes et les lavabos).
4. Éviter de visiter des personnes vulnérables de son entourage, comme les bébés, les personnes âgées, les personnes hospitalisées ou les résidents dans un centre d'hébergement.
5. Tousser dans un mouchoir ou dans le pli du coude pour les personnes atteintes de la grippe.
6. Ne pas préparer des repas pour d'autres personnes dans le cas d'une gastro-entérite.

### Où consulter?

Avant de se présenter à l'urgence de l'hôpital, le CISSS de Laval rappelle que, pour un problème de santé mineur, si cela nécessite de rencontrer un professionnel de la santé, il est pertinent de se diriger vers les bonnes ressources disponibles sur le territoire de Laval.

1. Si vous avez des inquiétudes ou des questions au sujet de votre santé ou celle d'un proche, **appelez Info-Santé en composant le 811** afin de parler avec un professionnel de la santé. Des conseils de santé sont disponibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
2. Si l'un de vos proches ou vous-même devez consulter un médecin pour un problème de santé :
  - **Vous avez un médecin de famille**, communiquez avec ce dernier, il est votre premier recours.
    - Si vous faites partie d'un Groupe de médecine de famille (GMF), vous avez un accès privilégié auprès de votre médecin de famille et à l'ensemble des professionnels du groupe. Le GMF vous assignera un rendez-vous personnalisé en fonction de vos besoins.
    - Consultez le [site Internet de votre GMF](#) pour connaître l'ensemble des services mis à votre disposition ainsi que l'horaire pendant la période du temps des Fêtes.

- **Vous n'avez pas de médecin de famille ou votre clinique est fermée :**
  - [Rendez-vous santé Québec](#) offre gratuitement la possibilité de prendre un rendez-vous dans l'une des [six super-cliniques de Laval](#), ou dans l'une des régions avoisinantes, afin d'obtenir une consultation médicale.
  - N'hésitez pas à consulter d'autres services qui offrent la prise de rendez-vous dans des cliniques médicales.
  - Référez-vous à la [liste des cliniques médicales](#) de la région de Laval qui offrent des consultations médicales, avec ou sans rendez-vous, à la population lavalloise.
    - Pour les autres régions, consultez le répertoire du [Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec](#).
- 3. Consultez le pharmacien de votre quartier, il offre plusieurs services qui pourraient répondre à votre besoin.
- 4. Contactez tout autre professionnel de la santé qui connaît votre condition et qui vous a déjà traité pour une situation similaire.

#### **À propos du CISSS de Laval**

Le CISSS de Laval se dédie sans relâche à apprendre, innover et exceller afin d'offrir à la population lavalloise et des régions avoisinantes un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés, accessibles et de qualité. Son capital humain compte plus de 10 000 employés et médecins œuvrant dans 32 installations, dont l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé, l'Hôpital juif de réadaptation, le Centre de services ambulatoires de Laval, six CLSC, cinq centres d'hébergement, le Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse de Laval, le Centre de réadaptation en dépendance de Laval et le Centre de réadaptation en déficience intellectuelle et troubles envahissants du développement de Laval. Le CISSS de Laval est un milieu de recherche et d'enseignement affilié à l'Université de Montréal et à l'Université McGill. Pour de plus amples renseignements et pour connaître l'ensemble des services offerts dans les installations, consultez le site Web : [www.lavalensante.com](http://www.lavalensante.com).

– 30 –

#### **Renseignements :**

Ligne Média

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

CISSS de Laval

450 978-8608

[communications.cissslaval@ssss.gouv.qc.ca](mailto:communications.cissslaval@ssss.gouv.qc.ca)