SE PROTÉGER DE LA GASTRO ET DES INFECTIONS RESPIRATOIRES

La gastro-entérite

Le début est soudain et elle dure en moyenne de 1 à 3 jours. Un ou plusieurs symptômes peuvent être présents :

- mal de coeur et/ou vomissements
- douleurs au ventre et/ou diarrhées
- fièvre légère

Les infections respiratoires (grippe, rhume, COVID-19)

Elles durent en moyenne de 7 à 10 jours. Les symptômes sont :

- fièvre
- mal de gorge
- toux sèche ou grasse
- nez qui coule et/ou congestion
- douleurs musculaires

Je suis contagieux :



Je veux rester en santé

- Je me fais vacciner à l'automne **(grippe, COVID-19, VRS)**
- J'évite tout contact avec une personne malade
- Je me lave souvent les mains :
  - après avoir toussé, éternué ou m'être mouché
  - avant et après avoir touché de la nourriture
  - après être allé aux toilettes
  - lorsqu'elles sont sales

J'ai des symptômes

- J'avise le personnel soignant de ma résidence
- Je demeure dans mon appartement
- J'évite les sorties à l'extérieur de ma résidence
- J'évite les visites non essentielles
- Je prends tous mes repas dans mon logement
- Je me lave souvent les mains

Mon état m'inquiète

1. Le service de soins de ma résidence
2. Info-Santé — 811, option 1
3. Mon pharmacien
4. Mon médecin de famille

Je me présente à l'urgence ou je fais le 911 si :

Pour la gastro-entérite :

- J'ai des étourdissements ou une perte de conscience
- J'ai très soif et je n'ai pas uriné depuis 12 heures
- Je vois des traces de sang dans mes vomissements ou mes selles

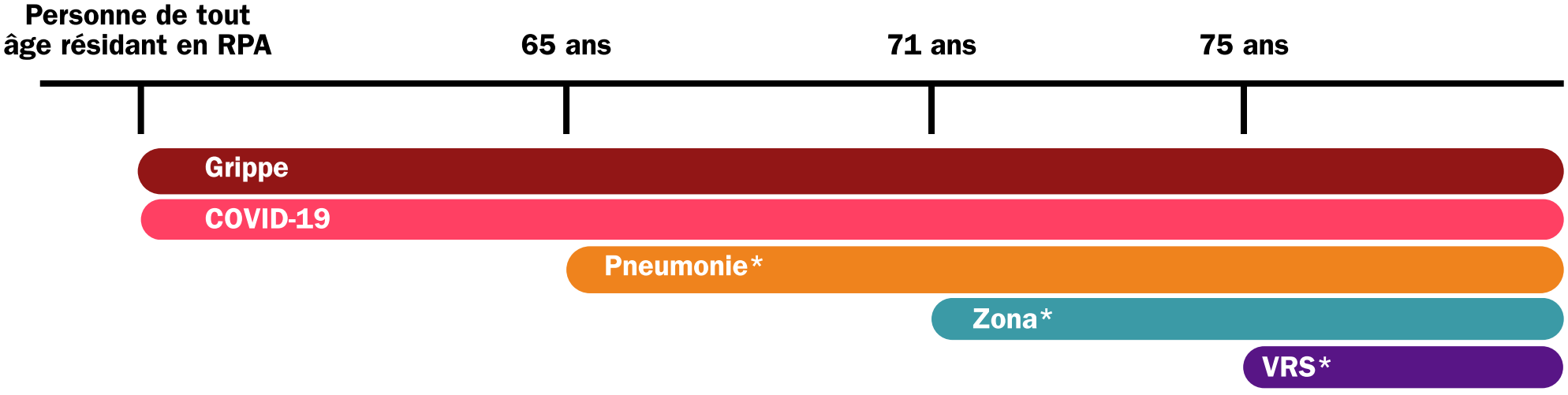
Pour les infections respiratoires :

- J'ai de la difficulté à respirer
- Je ressens un poids ou une douleur dans la poitrine

Santé Québec

ME FAIRE VACCINER, C'EST DANS MA ROUTINE SANTÉ!

Ces vaccins sont offerts **gratuitement** à partir d'un certain âge ou selon votre état de santé.



* **Certaines personnes peuvent recevoir ces vaccins plus tôt selon leurs problèmes de santé. Consulter un professionnel de la santé.**

Une production de la Direction de santé publique de la Montérégie