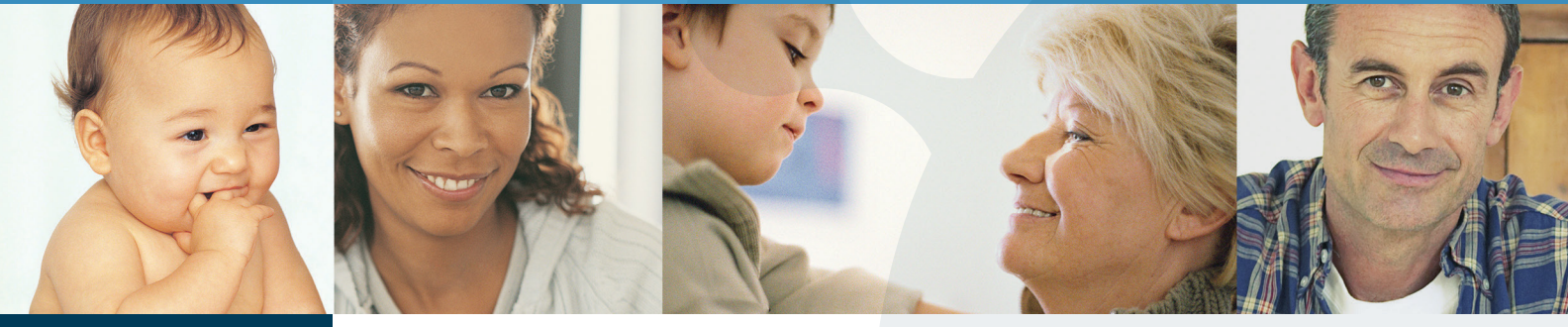
COVID-19

À conserver

Guide autosoins



Ce que vous devez savoir
Ce que vous devez faire

Pour protéger votre santé et la santé des autres

Votre gouvernement

Québec

Table des matières

2 Pourquoi un guide autosoins ?
2 Conservez-le précieusement !
2 Comment rester informé ?

3 Pandémie de COVID-19
3 Définition
3 Transmission du virus

4 Personnes à risque
5 Symptômes
5 Quoi faire en présence de symptômes ?

6 Prévention, protection et conseils santé
6 Moyens de prévention et de protection contre la maladie à coronavirus (COVID-19)
7 Précautions et soins

10 Conseils en milieu de travail
10 Organisation au travail

11 Médicaments pour soulager les symptômes
11 Je fais bon usage des médicaments
12 Comment soulager vos symptômes ?

13 Soins aux enfants malades
13 Je consulte un médecin
13 Je donne une médication appropriée
13 Je vois au confort de l'enfant

15 Soins aux personnes âgées
15 Prévention, protection et soins

16 Mesures d'hygiène et de prévention
16 Lavage des mains
17 Hygiène respiratoire
17 Usage du masque antiprojections

18 Dossier médical personnel

21 Aide à la décision

22 La prévention des infections

23 Notes personnelles

Édition produite par :
La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020
Bibliothèque et Archives Canada, 2020
ISBN : 978-2-550-86378-6 (version imprimée)
ISBN : 978-2-550-86379-3 (version PDF)

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2020

Pourquoi un guide autosoins ?

Votre domicile est votre premier lieu de soins.

Ce guide a pour but de vous aider à prendre les meilleures décisions possibles pour votre santé et celle de vos proches durant la pandémie du coronavirus (COVID-19).

Ce guide vous permet de :

- connaître les meilleurs moyens de vous protéger ;
- prendre soin de vous ;
- connaître les soins de base à donner à votre entourage ;
- savoir quand et qui consulter si vous avez besoin de soins et de services.

Conservez-le précieusement !

Ce guide est également disponible en anglais au : **Québec.ca/coronavirus.**

Comment rester informé ?

Consultez le site gouvernemental sur le coronavirus au : **Québec.ca/coronavirus**

Soyez attentif aux avis et consignes du gouvernement dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet).

Le coronavirus se transmet très facilement !



Pandémie de COVID-19

Définition

La **COVID-19** est une infection causée par un coronavirus, un virus très contagieux qui affecte les voies respiratoires. Il se transmet de personne à personne.

On parle de pandémie lorsqu'un **nouveau virus** s'étend à travers le monde entier. Comme les personnes ne sont pas protégées contre ce nouveau virus, on compte un plus grand nombre de malades dans la population.

Transmission du virus

Le coronavirus (COVID-19) se transmet très facilement à partir de gouttelettes provenant de la toux ou des éternuements d'une personne infectée.

Lorsque la personne infectée tousse ou éternue, ses gouttelettes respiratoires sont projetées dans l'air.

Si la personne se couvre le nez et la bouche, ses gouttelettes seront projetées dans son coude, dans le haut de son bras, dans son masque ou sur le bout de tissu ou le mouchoir de papier qu'elle utilise.

On peut attraper le coronavirus (COVID-19) lorsque :

- nos yeux, notre nez ou notre bouche sont en contact avec les gouttelettes d'une personne infectée qui tousse ou éternue ;
- lorsque nos mains touchent un objet ou une surface contaminée et qu'on les met ensuite dans notre visage.

Les symptômes se développent en moyenne de 5 à 7 jours après la contamination, mais peuvent aller de 2 à 12 jours. Par mesure de prudence, une période de 14 jours est considérée pour l'isolement.

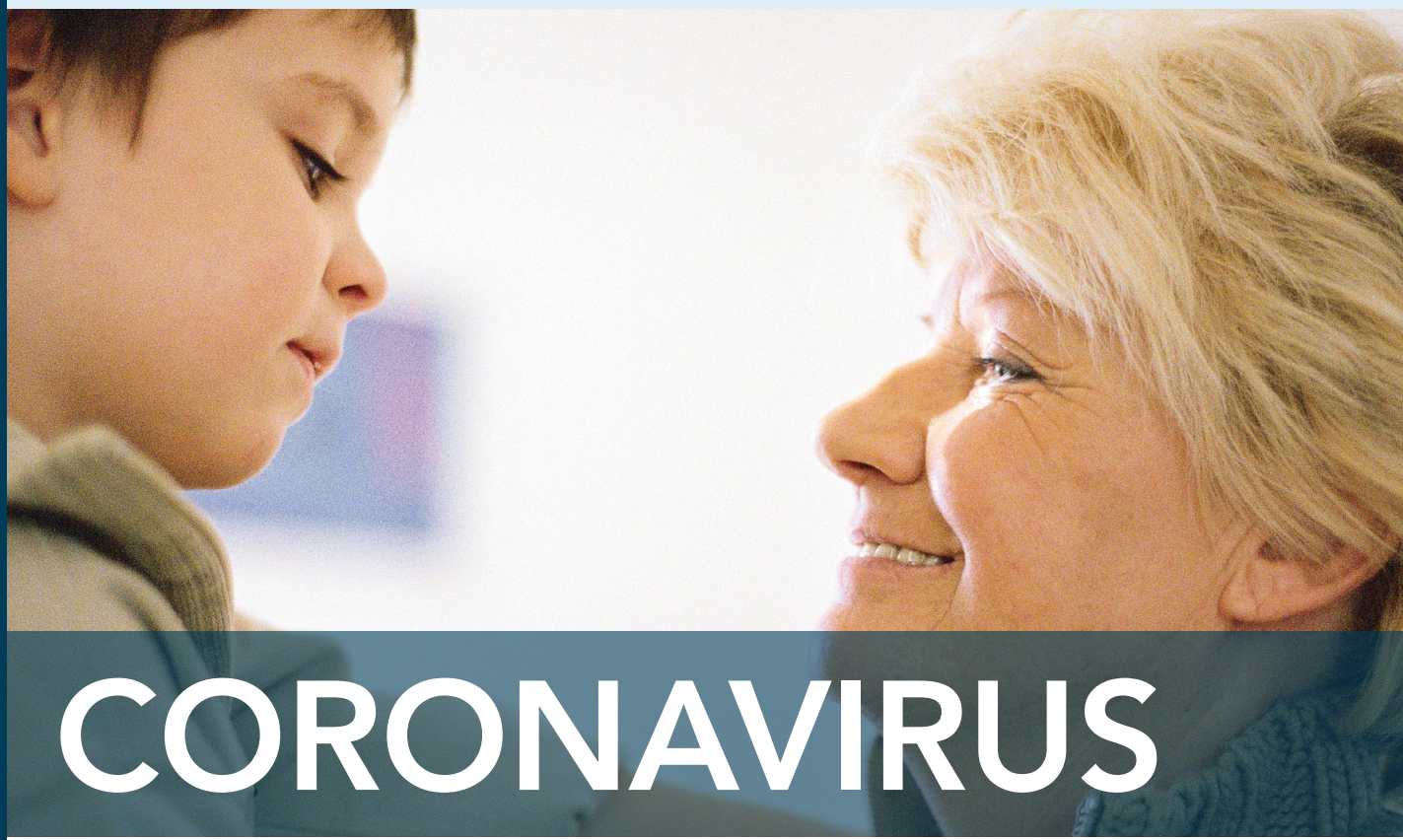
Le coronavirus se propage lors de contacts rapprochés entre les personnes.

Plusieurs circonstances favorisent ces contacts, dont :

- vivre sous le même toit qu'une personne infectée ;
- donner des soins à une personne infectée ;
- fréquenter les endroits publics et lieux de rassemblement.



Pandémie de COVID-19



Personnes à risque

80 % des personnes infectées guérissent sans traitement particulier.

Il existe des groupes de personnes à risque de décéder à la suite des complications respiratoires graves si elles sont infectées par le coronavirus. Il pourrait s'agir d'une pneumonie ou d'un syndrome respiratoire aigu.

Les personnes infectées au coronavirus (COVID-19) à risque de décès sont :

- les personnes âgées de 70 ans et plus ;
- les personnes avec les conditions suivantes :
  - maladies chroniques cardiaques ;
  - maladies chroniques pulmonaires ;
  - les personnes atteintes d'un cancer et celles qui sont immunodéficientes ;
  - les personnes atteintes de diabète.

Symptômes

Les manifestations d'une infection au coronavirus (COVID-19) peuvent aller de celles d'un simple rhume à celles de maladies respiratoires plus graves.

SYMPTÔMES FRÉQUENTS	SYMPTÔMES GRAVES (1 personne sur 6*)
Toux	Difficulté à respirer (dyspnée)
Fièvre	Pneumonie
Fatigue extrême	

* Selon les données disponibles au moment de la rédaction de ce document.

Quoi faire en présence de symptômes ?

- Demeurez à votre domicile et évitez les contacts avec des personnes ;
- Lavez-vous les mains souvent ;
- Appliquez l'hygiène respiratoire :
  - Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussez ou éternuez (pli du coude, haut du bras ou utilisez un mouchoir jetable) ;
- **Contactez la ligne info coronavirus 1 877 644-4545** pour informer de la présence de vos symptômes et suivez les indications que l'on vous donne ;
- En cas de difficultés respiratoires importantes, contactez le 911.



Prévention, protection et conseils santé



CONSEILS SANTÉ

Moyens de prévention et de protection contre la maladie à coronavirus (COVID-19)

Il n'existe actuellement **aucun traitement ou vaccin** pour traiter la maladie à coronavirus (COVID-19).

La prévention est le seul moyen pour vous protéger et protéger les autres.

J'évite les contacts

En tout temps, je garde une distance de **2 mètres** avec les personnes. J'évite les accolades, les poignées de main et les bises.

Si un proche présente des symptômes, il faut éviter d'être en contact avec ses objets personnels (verre, vaisselle, etc.). On lui demande de se protéger lorsqu'il tousse ou éternue et de se laver les mains après. On garde le plus possible une distance sécuritaire.

Je me lave SOUVENT les mains

Vous laver les mains souvent est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres contre la maladie à coronavirus (COVID-19). Enseignez à vos enfants et à vos proches comment se laver les mains (voir page 16).

QUAND se laver les mains ?

Le plus souvent possible, mais **surtout** :

- Avant de se toucher le visage (yeux, bouche, nez) ;
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché ;
- Avant et après avoir soigné un proche ;
- Lorsque les mains sont visiblement sales ou après avoir touché quelque chose de sale ;
- Avant et après avoir préparé les repas ;
- Avant et après avoir mangé ;
- Après être allé à la toilette ;
- Avant et après être allé dans un lieu public.

AVEC QUOI se lave-t-on les mains ?

Il est recommandé de se laver les mains avec de l'**eau tiède et du savon** ou avec un gel, une mousse ou un liquide antiseptique à base d'alcool (concentration d'alcool de 60 % à 70 %).

Si vous êtes malade, restez à la maison dès le début des symptômes.

Je porte un masque antiprojections

Le port du masque antiprojections (voir page 17) est recommandé si vous présentez de la toux ou des éternuements et que vous êtes en présence d'autres personnes. Le masque évite de contaminer les autres personnes.

Il n'est pas recommandé de porter le masque en l'absence de symptôme.

Je m'isole au retour d'un voyage

En période d'infection et selon les consignes du gouvernement, je m'isole à la maison **pendant 14 jours** si je reviens d'un voyage à l'extérieur du pays.

Précautions et soins

Je me repose

Si vous présentez des symptômes de la maladie à coronavirus (voir page 5), vous vous sentirez faible et fatigué. Le repos vous aidera à combattre la maladie. **Limitez vos contacts** avec les autres jusqu'à la fin des symptômes. Vous pouvez reprendre vos activités quand votre état vous le permet.



Je bois souvent

Il est important que vous buviez souvent, parce que la fièvre fait transpirer et vous fait perdre beaucoup de liquide.

Il est recommandé de boire au **minimum 1,5 litre par jour.**

Buvez des liquides froids ou tièdes selon vos goûts. Évitez les boissons alcoolisées ou celles contenant de la caféine, comme le café, le thé et les boissons gazeuses.

L'alcool et la caféine ont pour effet de faire uriner et d'augmenter les pertes de liquides.

Surveillez les signes de déshydratation :

- Sensation de soif extrême ;
- Bouche et langue sèches ;
- Urines peu fréquentes ou foncées ;
- Sensation d'étourdissements, d'être mêlé (confusion) et maux de tête.

Je protège mon entourage

Pour protéger votre entourage, jusqu'à la fin des symptômes (fièvre, toux, fatigue) :

- Isolez-vous dans une chambre pour éviter de contaminer vos proches ;
- Dormez et mangez seul dans votre chambre ;
- Utilisez une seule salle de bain ;
- Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous toussez ou éternuez, idéalement avec un mouchoir de papier (voir page 17). Lavez-vous les mains après ;
- Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras, étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets (voir page 17) ;
- Crachez dans un mouchoir de papier ;
- Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans le sac à déchets d'une poubelle fermée. Gardez les mouchoirs utilisés hors de la portée des enfants ;
- N'accueillez pas de visiteur à la maison.

Je nettoie mon environnement

Le coronavirus (COVID-19) peut vivre sur les objets et surfaces. Sa durée de vie est de :

- 3 heures sur les objets avec surfaces sèches ;
- 6 jours sur les objets avec surfaces humides.

Il est donc important que vous laviez les comptoirs, les lavabos, les poignées de porte et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Le nettoyage et la désinfection sont très efficaces pour éliminer le virus.

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique.

Pour désinfecter, utilisez une solution javellisante (1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau) ou des produits désinfectants.

Donc, 10 ml d'eau de javel dans 90 ml d'eau.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maisonnée avec les détergents habituels.

Je suis attentif aux consignes du ministère de la Santé et des Services sociaux donnés dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet)
Québec.ca/coronavirus



Je prévois de l'aide

Plusieurs personnes ont les ressources nécessaires pour faire face à la situation actuelle. Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Il est important d'en discuter avec vos proches.

Pour obtenir de l'aide à domicile, vous pouvez aussi appeler au 211 ou demander le service de soins et services à domicile auprès de votre CLSC.

Je m'informe

Pour des informations à jour, écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site Internet gouvernemental **Québec.ca/coronavirus**.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux donnera les indications à suivre par la population pour les questions sur la santé et pour obtenir des soins.

Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par le gouvernement. Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation.

Je donne à mes enfants les conseils de base

Montrez-leur :

- la bonne façon de se laver les mains avec de l'eau et du savon (voir page 16) ;
- à se moucher ou à éternuer avec des mouchoirs jetables (voir page 17) ;
- à tousser ou à éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras (voir page 17).

Rappelez-leur souvent de se tenir à l'écart des autres personnes qui sont malades.

Gardez à la vue ou à la portée de la main la fiche ***Outil d'aide à la décision*** (voir page 21). Cette fiche vous permet de vous guider en présence de symptômes selon la situation.

Conseils en milieu de travail

Des outils d'aide sont disponibles sur le site Web ***Québec.ca/coronavirus***



Organisation au travail

Envisagez de travailler de la maison dans la mesure du possible

Si vous devez vous rendre au travail :

- lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon. En l'absence d'eau, utilisez un produit à base d'alcool (gel, mousse ou liquide) ;
- nettoyez les surfaces dures et les objets qui vous entourent et qui peuvent être manipulés par l'entourage ;
- évitez de serrer des mains, de donner l'accolade ou de faire la bise ;
- restez à la maison si vous êtes malade ou si vous présentez un ou des symptômes. Informez-vous des directives de votre employeur concernant le retour au travail.

Médicaments pour soulager les symptômes

Je fais bon usage des médicaments

En l'absence de complications, le traitement de la maladie à coronavirus (COVID-19) ne nécessite pas de médicaments particuliers.

Médicaments en vente libre

Des médicaments en vente libre peuvent être utilisés pour soulager les symptômes de la maladie à coronavirus (COVID-19). Avant d'en faire usage, lisez attentivement les étiquettes et respectez les doses recommandées. Il est **fortement recommandé de demander conseil à votre pharmacien** avant d'utiliser des médicaments en vente libre en présence de symptômes.

Évitez de prendre en même temps des produits qui contiennent les mêmes ingrédients comme du Tylenol[MD] et du Tylenol sinus[MD].

Si vous souffrez de certains problèmes de santé, consultez votre pharmacien ou Info-Santé 811 avant de prendre des médicaments en vente libre.

Précaution anti-inflammatoires

La prise d'anti-inflammatoires pourrait aggraver l'infection au coronavirus (COVID-19), mais cette information est basée sur des observations cliniques et n'est pas confirmée ou infirmée. Certaines recommandations demandent d'éviter l'utilisation de l'ibuprofène pour soulager la fièvre lors d'une infection au coronavirus. L'Advil[MD] et le Motrin[MD] font partie de cette classe de médicaments. Si vous prenez déjà des anti-inflammatoires et que vous êtes positif au test du coronavirus, parlez-en à votre pharmacien, médecin ou infirmière praticienne spécialisée.



Comment soulager vos symptômes ?

Fièvre

La fièvre est un mécanisme de défense qui aide à combattre l'infection. Si vous souhaitez abaisser votre fièvre pour être plus confortable, il est recommandé d'utiliser de l'acétaminophène, à moins d'un avis contraire d'un professionnel de la santé ou d'une allergie à ce médicament.

Normes de fièvre :

- Chez l'enfant : 38 °C (100,4 °F) et plus (T° rectale) ;
- Chez l'adulte : 38 °C (100,4 °F) et plus (T° buccale) ;
- Chez la personne âgée : 37,8 °C (98,6 °F) et plus (T° buccale) ;

OU

- 1,1 °C de plus que la valeur habituelle d'une personne.

Mal de gorge

- Gargarisez-vous avec un verre d'eau salée : 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel dans 250 ml (1 tasse) d'eau tiède (n'avalez pas la solution).
- Les bonbons durs ou les pastilles, de préférence sans sucre, peuvent également soulager votre mal de gorge.

Si l'on vous oriente vers un professionnel de la santé, vous devez avoir en main la liste complète à jour des médicaments que vous prenez.

Si l'on vous prescrit des médicaments :

- Assurez-vous de les prendre selon les recommandations ;
- Communiquez avec votre pharmacien ou votre médecin si un problème survient en cours d'utilisation ;
- Conservez toujours vos médicaments dans un endroit sec et hors de la portée des enfants.

Soins aux enfants malades

Les mesures de prévention, les précautions et les soins qui s'adressent aux enfants sont **les mêmes que pour les adultes**.



Je consulte un médecin

Consultez un médecin :

- si votre enfant a moins de 3 mois et qu'il a une température rectale de plus de 38 °C (100,4 °F) ;
- si votre enfant est porteur d'une maladie chronique ou est immunodéprimé et qu'il a une température rectale de plus de 38 °C (100,4 °F) ;
- si votre enfant semble très malade, qu'il est sans énergie et que vous avez de la difficulté à le réveiller.

Je donne une médication appropriée

Si votre enfant a plus de 3 mois et qu'il fait plus de 38 °C (100,4 °F) de température rectale, vous pouvez lui donner de l'acétaminophène (Tylenol[MD], Tempra[MD] ou autres), selon les indications du produit et le poids de votre enfant.

Je vois au confort de l'enfant

Assurez-vous :

- que votre enfant porte des vêtements légers ;
- qu'il se repose beaucoup ;
- qu'il boit suffisamment et qu'il ne présente pas de signes de déshydratation, particulièrement s'il a des vomissements ou de la diarrhée.

Surveillez les signes de déshydratation, qui sont les suivants :

- absence d'urine à l'intérieur de six heures chez les bébés et absence d'urine pendant plus de huit heures chez les enfants plus âgés ;
- fontanelles creuses (régions molles sur le dessus de la tête des bébés) ;
- peau froide qui ne reprend pas sa place rapidement lorsqu'on la pince ;
- irritabilité, somnolence.

Si votre enfant présente des signes de déshydratation, vous pouvez, au besoin, lui donner des solutions de réhydratation vendues en pharmacie comme du Pedialyte[MD]. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Gardez la température de la pièce où se trouve votre enfant à environ 20 °C (68 °F).

Mises en garde :

- Mesurez toujours la température de votre enfant à l'aide d'un thermomètre, préférablement par voie rectale.
- Attendez 30 minutes avant de prendre sa température par la bouche s'il a bu ou mangé quelque chose de froid ou de chaud.
- Ne frictionnez pas votre enfant avec de l'alcool pour faire baisser sa fièvre. L'alcool peut être absorbé par la peau ou les poumons de votre enfant et lui être toxique.
- Ne donnez pas d'ibuprofène (Advil[MD], Motrin[MD] ou autres) à votre enfant s'il a moins de 6 mois.
- Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique (Aspirin[MD] ou autres) à un enfant ou à un jeune de moins de 18 ans.

Soins aux personnes âgées

Les personnes âgées sont plus fragiles aux infections et aux complications en raison du processus de vieillissement normal. Elles sont également plus à risque de décès de la COVID-19.

Une infection au coronavirus (COVID-19) **peut se manifester différemment chez une personne âgée**.

Une personne âgée pourrait ne pas avoir de fièvre mais présenter l'un des signes suivants :

- diminution rapide de l'autonomie (participe moins à ses soins, ne prépare plus ses repas, etc.) ;
- perte d'appétit ;
- confusion ;
- somnolence ;
- chute ;
- apparition de problème d'incontinence (n'en avait pas) ;
- plus agitée ou plus ralentie ;
- perturbation du sommeil ;
- irritabilité.

Prévention, protection et soins

Les mesures de prévention, de protection et de soins présentées dans ce guide sont les mêmes pour les personnes âgées.

Plus particulièrement, les personnes âgées sont plus fragiles aux risques suivants :

Risque de déshydratation

Les personnes âgées sont plus à risques de se déshydrater notamment en raison du fait que la sensation de soif s'émousse en vieillissant. Elles ne pensent donc pas toujours à boire parce qu'elles ne ressentent pas la soif.

- Faire penser **souvent** à boire aux personnes âgées ;
- Encourager la prise de liquides supplémentaire avec les repas et les médicaments ;
- Éviter la prise d'alcool et de caféine (voir page 8).

Risque de dénutrition

En présence d'infection, les personnes âgées ont besoin d'augmenter leur prise de protéines.

On trouve les protéines dans la viande, les poissons, les légumineuses, les œufs, les produits laitiers et les noix.

Il est important de prendre des collations contenant des protéines entre les repas et avant le coucher.

Risque de perte d'autonomie

Une immobilité complète au lit ou au fauteuil a des conséquences importantes sur la perte d'autonomie et l'apparition de complications. **24 heures suffisent** pour une condition d'immobilité.

Lever la personne dès que son état le permet, la faire bouger le plus possible, et lui laisser faire ses activités de soins (hygiène, habillement, etc.) et ses activités quotidiennes selon ses capacités. Cela diminue de façon importante le risque de complications.

Mesures d'hygiène et de prévention

Lavage des mains



MOUILLER 1



SAVONNER 2



FROTTER de 15 à 20 secondes 3



NETTOYER les ongles 4



RINCER 5



SÉCHER 6



FERMER avec le papier 7

Je me lave les mains souvent

Lavez-vous les mains souvent, surtout :

- quand elles sont visiblement sales ;
- après avoir éternué ou toussé ;
- après vous être mouché ;
- après être allé aux toilettes ;
- après avoir changé la couche d'un enfant ;
- avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments ;
- avant de manger ;
- avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact ;
- après avoir manipulé les ordures.

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ; le savon antibactérien n'est pas nécessaire.

S'il n'y a pas de savon ni d'eau, vous pouvez utiliser les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool. La concentration d'alcool doit être d'au moins 60 %.

Prenez un peu de produit antiseptique (gel, mousse, liquide). Frottez le bout de vos doigts, l'intérieur et l'extérieur de vos mains, vos pouces et la région entre vos doigts. Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches sans utiliser de papier essuie-mains.

Mise en garde :

Les produits antiseptiques doivent être gardés hors de la portée des jeunes enfants. Ils doivent être utilisés à l'occasion seulement et sous supervision.

Hygiène respiratoire



COUVREZ-VOUS
la bouche et le nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussez ou éternuez.



JETEZ
votre mouchoir de papier à la poubelle.



TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ DANS LE PLI DE VOTRE COUDE
ou le haut de votre bras si vous n'avez pas de mouchoir de papier.



LAVEZ-VOUS LES MAINS SOUVENT
En l'absence d'eau et de savon, utilisez un produit antiseptique.

Usage du masque antiprojections

Si vous faites de la fièvre, que vous toussez ou éternuez, portez un masque antiprojections lorsque vous êtes :

- en présence d'autres personnes ;
- dans un lieu de soins tel que l'urgence ou la salle d'attente d'une clinique médicale ;
- dans un lieu public ;
- auprès d'une personne malade qui ne porte pas de masque (ex. : un jeune enfant).

Si vous n'avez pas de symptômes et que vous devez être en contact étroit avec une personne qui fait de la fièvre, tousse ou éternue, par exemple pour lui donner des soins, vous devez porter un masque antiprojections.

Déposez votre masque utilisé dans le sac à déchets d'une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants.

Lavez-vous les mains après avoir enlevé votre masque.

Utilisez les masques antiprojections qui sont en vente libre dans les pharmacies ou autres points de vente.

Un foulard en tissu (ex. : en coton) peut également être utilisé. Vous devrez alors laver ce foulard tous les jours.



METTEZ
le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.



MOULEZ
le bord rigide du masque sur votre nez.



ABAISSEZ
le bas du masque sous votre menton.

Changez votre masque lorsqu'il est mouillé.

En tout temps, je garde mes mains à l'écart de mes yeux, de mon nez et de ma bouche.

À IMPRIMER

Dossier médical personnel

Gardez à jour ce dossier ainsi que ceux des membres de votre famille*.
Apportez-le avec vous à l'occasion d'une consultation médicale.

Coordonnées personnelles

Nom: _____

Date de naissance : _____

Adresse: _____

_____

Téléphone domicile : _____

Téléphone cellulaire : _____

Téléphone bureau : _____

Courriel: _____

Contact d'urgence

Nom : _____

Téléphone: _____

Assurance maladie

N° d'assurance maladie RAMQ : _____

Date d'expiration : _____

Compagnie d'assurance privée : _____

_____

N° d'assuré : _____

Mon médecin

Nom : _____

Téléphone : _____

Adresse de la clinique médicale : _____

_____

* Au besoin, copiez le formulaire et remplissez une fiche par personne.

Ma pharmacie

Problèmes de santé : _____

_____

☐ Diabète ☐ Hypertension ☐ Insuffisance cardiaque

☐ MPOC, asthme ☐ Insuffisance rénale

Autres : _____

_____

_____

Nom de ma pharmacie : _____

Adresse de ma pharmacie : _____

_____

Téléphone de ma pharmacie : _____

Allergies à un ou des médicaments : _____

_____

_____

Allergies alimentaires

☐ Œufs ☐ Arachides ☐ Noix

Autres : _____

_____

_____

Immunisations

☐ Vaccin influenza (grippe) Date : _____

☐ Vaccin pneumocoque Date : _____

Autres : _____

_____

_____

Suivi de médication

Demandez à votre pharmacien de vous remettre votre profil de médication. (Si vous n'avez pas de profil fourni par votre pharmacien, remplissez le formulaire suivant.)

Nom : _____

Date de naissance : _____

Dernière mise à jour : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Nom du médicament : _____

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : _____

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : _____

Aide à la décision

À afficher

Si vous avez des symptômes de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent ;
- toussez ou éternuez dans le pli de votre coude, le haut de votre bras ou dans un mouchoir de papier plutôt que dans vos mains ;
- nettoyez votre environnement.

Situation pour un adulte ou un enfant

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge ;
- nez bouché ;
- nez qui coule ;
- toux.

DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

Situation pour un adulte à risque de symptômes respiratoires graves

- Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de température.
- Je fais partie d'un groupe à risque de développer une complication respiratoire grave (personnes âgées ou personne avec un problème chronique cardiaque ou pulmonaire, immunodéficience ou diabète).

Situation pour un adulte

Je fais de la fièvre ou j'ai des symptômes parmi les suivants :

- toux ;
- fatigue extrême ;
- difficultés respiratoires.

Je suis une personne âgée qui présente des symptômes gératriques (perte d'autonomie, chute, confusion nouvelle, agitation ou ralentissement, perte d'appétit, fatigue extrême, etc.).

DÉCISION

J'appelle ou mon proche appelle la ligne info coronavirus 1 877 644-4545.

Entre 8 h et 18 h

Je suis les indications que l'on me donne.

Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente ;
- lèvres bleues ;
- difficulté à bouger ;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois ;
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé ;
- absence d'urine depuis 12 heures.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

Ligne info Coronavirus

1 877 644-4545 (sans frais)

Personnes sourdes ou malentendantes

1 800 361-9596 (sans frais)

Numéros importants :

Votre pharmacien :

Votre médecin :

Votre CLSC :

Soyez bien informé. Consultez le site **Québec.ca/coronavirus** pour connaître l'actualité.

Santé et Services sociaux Québec

LA PRÉVENTION DES INFECTIONS :
Une responsabilité collective



Québec.ca/**coronavirus**

Sans frais : **1 877 644-4545**

Votre gouvernement

Québec

Notes personnelles

Pour plus d'informations, consultez le :
Québec.ca/coronavirus

Ou appelez au 1 877 644-4545.

Santé
et Services sociaux
Québec

19-210-30FA © Gouvernement du Québec, 2020