

# GUIDE CONCERNANT VOTRE SANTÉ

Le **Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke** (CIUSSS de l'Estrie – CHUS) vous propose ce guide qui vous aidera à prendre des décisions éclairées concernant votre santé et à vous diriger vers les bonnes ressources au bon moment.

## VOS OPTIONS SI VOUS ÊTES INQUIET

1

### Problème de santé non urgent ou problème psychosocial :

appelez Info-Santé ou Info-Social au 811

2

### Pensées suicidaires :

appelez au 1 866 APPELLE (277-3553)

3

### Pour vos médicaments ou des conseils :

appelez votre pharmacien

4

### Pour d'autres problèmes :

appelez à la clinique médicale de votre médecin de famille (GMF)

### Besoin d'un médecin de famille?

Il faut vous inscrire au guichet d'accès à un médecin de famille (GMF) au [www.gamf.gouv.qc.ca](http://www.gamf.gouv.qc.ca). Votre demande sera priorisée selon votre état et vous aurez la possibilité d'avoir un bilan de santé par une infirmière.

## VOS OPTIONS SI VOUS ÊTES MALADE

1

Appelez Info-Santé au 811

2

Appelez votre pharmacien

3

Consultez l'Aide à la décision pour la grippe ou pour la gastro-entérite si vous avez des symptômes (information au centre du présent document)

4

Prenez un rendez-vous à la clinique médicale de votre médecin de famille (GMF)

5

Consultez une clinique médicale sans rendez-vous ([santeestrie.qc.ca/guide-sante](http://santeestrie.qc.ca/guide-sante))

6

En dernier recours, présentez-vous à l'urgence si votre situation le nécessite

## OÙ VOUS RENDRE POUR RECEVOIR UN SOIN OU UN SERVICE

### À l'accueil santé de votre CLSC (avec un rendez-vous) pour :

- Soins de plaie
- Lavage d'oreilles
- Prélèvement
- Retrait de points de suture
- Changement de pansement
- Et bien plus!

### À l'accueil psychosocial de votre CLSC pour :

- Dépression
- Deuil
- Consommation de drogues ou d'alcool
- Soutien social
- Problème de santé mentale stable
- Difficultés relationnelles
- Situation de crise ou difficile
- Problèmes familiaux
- Déficience intellectuelle et autisme

### À votre CLSC pour le suivi d'une maladie chronique comme :

- Arrêt du tabac
- Diabète
- Nutrition, perte de poids
- Problème cardiaque
- Problème respiratoire
- Problèmes de reins
- Hypertension

## OÙ VOUS ADRESSER POUR D'AUTRES BESOINS

### Renouveler vos médicaments

Votre pharmacie ou une clinique médicale sans rendez-vous si vous n'avez pas de médecin de famille ([santeestrie.qc.ca/guide-sante](http://santeestrie.qc.ca/guide-sante))

### Vaccination générale ou pour la grippe

Votre CLSC

### Prêt d'équipement médical

Votre CLSC si vous recevez des soins ou des services à domicile. Sinon, pharmacies ou boutiques spécialisées

### Contraception (pilule du lendemain)

Votre pharmacie, votre CLSC ou la Clinique des jeunes de Sherbrooke ou de Granby (25 ans et moins)

### Conseils ou vaccins pour un voyage

Votre pharmacie ou la Clinique du voyageur

### Interruption de grossesse

La Clinique de planning, santé sexuelle et planification familiale de Sherbrooke ou le CLSC de Cowansville-du-Sud

### Grossesse

[santeestrie.qc.ca/guide-sante](http://santeestrie.qc.ca/guide-sante)

### Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

La Clinique des jeunes de Sherbrooke ou de Granby (25 ans et moins)

## AIDE À LA DÉCISION POUR LA GRIPPE

La grippe est une infection des voies respiratoires qui se transmet très facilement. Elle est causée par le virus de l'influenza. Au Québec, ce virus circule surtout pendant la période allant de la fin de l'automne jusqu'au début du printemps. Les symptômes de la grippe, qui débutent soudainement, et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé.

### PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE LA GRIPPE

- fièvre soudaine, entre 38 °C et 40 °C (100,4 °F et 104 °F);
- toux soudaine;
- mal de gorge;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

Des symptômes comme des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des douleurs au ventre peuvent aussi être présents. Ces symptômes sont plus fréquents chez les enfants. La grippe est souvent confondue avec d'autres infections respiratoires comme le rhume.

### MESURES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION POUR ÉVITER LA CONTAMINATION

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon;
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir, dans le pli de votre coude ou dans le haut de votre bras plutôt que dans vos mains;
- Nettoyez régulièrement votre environnement.

### DÉGAGEMENT NASAL POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 18 MOIS

Si votre bébé a le nez qui coule, une respiration bruyante, une toux légère, de la fièvre et boit moins qu'à l'habitude, il est important de voir à lui dégager les narines afin qu'il reste bien hydraté même s'il est congestionné. Visionnez les capsules montrant les techniques d'aspiration nasale avec les quatre types de mouche-bébé existants à [santeestrie.qc.ca/guide-sante](http://santeestrie.qc.ca/guide-sante).

#### DÉCISION À PRENDRE

SITUATION DE L'ADULTE OU DE L'ENFANT		
Pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F) mais les symptômes suivants :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nez bouché;</li> <li>• nez qui coule;</li> <li>• toux.</li> </ul>	C'est probablement un rhume, il faut prendre du repos.
Fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F) qui a débuté soudainement avec les symptômes suivants :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• toux soudaine;</li> <li>• mal de gorge;</li> <li>• douleurs musculaires ou articulaires;</li> <li>• fatigue extrême;</li> <li>• maux de tête.</li> </ul>	C'est probablement la grippe, il faut vous soigner à la maison. Consultez le <a href="http://santeestrie.qc.ca/guide-sante">santeestrie.qc.ca/guide-sante</a> et au besoin, appelez Info-Santé 811.
Symptômes de la grippe présents et vous faites partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (enfants de moins de 5 ans, personnes âgées de 65 ans et plus, femmes enceintes ou ayant accouché depuis 4 semaines et moins, personnes atteintes d'une maladie chronique).		Appelez Info-Santé 811, une infirmière fera une évaluation de votre état et vous indiquera les recommandations à suivre selon votre condition de santé.
Symptômes de la grippe présents et vous êtes dans l'une des situations suivantes :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• douleur qui augmente ou persiste quand vous respirez;</li> <li>• fièvre qui augmente ou persiste depuis plus de 5 jours;</li> <li>• symptômes qui s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 7 jours.</li> </ul>	Consultez votre médecin le jour même ou présentez-vous à une clinique sans rendez-vous si vous n'avez pas de médecin de famille ( <a href="http://santeestrie.qc.ca/guide-sante">santeestrie.qc.ca/guide-sante</a> ).
Vous êtes dans l'une des situations suivantes :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente de manière soudaine;</li> <li>• lèvres bleues;</li> <li>• douleur intense à la tête qui persiste ou qui augmente;</li> <li>• somnolence, difficulté à rester éveillé, faiblesse;</li> <li>• confusion, désorientation;</li> <li>• convulsions;</li> <li>• absence d'urine depuis 12 heures, soif intense;</li> <li>• fièvre chez un enfant qui semble très malade, qui manque d'énergie et qui refuse de jouer;</li> <li>• fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.</li> </ul>	Allez tout de suite à l'urgence. Si vous avez besoin d'aide, appelez le 911.



## AIDE À LA DÉCISION POUR LA GASTRO-ENTÉRITE (AUSI APPELÉE GASTRO)

La gastro-entérite peut être causée par un virus, une bactérie ou un parasite.

### PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE LA GASTRO-ENTÉRITE

- diarrhée : au moins 3 selles liquides ou semi-liquides par période de 24 heures;
- crampes dans le ventre;
- maux de cœur (nausées);
- vomissements;
- fièvre (dans certains cas).

Les symptômes de la gastro-entérite durent habituellement de 24 à 72 heures. Une personne atteinte est généralement contagieuse lorsqu'elle a des symptômes et surtout au moment où ceux-ci sont les plus sévères. Elle peut rester contagieuse quelques semaines après la disparition des symptômes.

### MESURES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION POUR LIMITER LA TRANSMISSION AUX AUTRES

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon;
- Utilisez un liquide antiseptique si vous n'avez pas d'eau et de savon;
- Désinfectez régulièrement la toilette, les surfaces ou les objets qui pourraient être souillés par des selles ou des vomissements;
- Évitez de préparer des repas pour d'autres personnes;
- **Restez à la maison.**

### DÉCISION À PRENDRE

#### SITUATION DE L'ADULTE OU DE L'ENFANT

Diarrhée sans autres symptômes associés et condition générale bonne.

C'est probablement un dérangement intestinal passager. **Une alimentation équilibrée devrait enrayer les symptômes.** Au besoin, appelez **Info-Santé 811**.

Diarrhée et au moins un des symptômes suivants depuis moins de 72 heures :

- nausées ou vomissements;
- douleurs ou crampes abdominales;
- maux de tête;
- perte d'appétit.

C'est probablement une gastro-entérite causée par un virus qui durera entre 24 et 72 heures. **Il faut vous soigner à la maison.** Consultez le [santeestrie.qc.ca/guide-sante](http://santeestrie.qc.ca/guide-sante) et au besoin, appelez **Info-Santé 811**.

Symptômes de gastro-entérite présents et vous faites partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (enfants de moins de 2 ans, personnes âgées de 65 ans et plus, femmes enceintes, personnes atteintes d'une maladie chronique).

Appelez **Info-Santé 811**, une infirmière fera une évaluation de votre état et vous indiquera les recommandations à suivre selon votre condition de santé.

- diarrhée depuis plus de 48 heures sans amélioration;
- diarrhée et fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F) depuis plus de 48 heures;
- vomissements depuis plus de 48 heures sans amélioration;
- diarrhée qui persiste depuis plus de 1 semaine.

**Consultez votre médecin le jour même ou présentez-vous à une clinique sans rendez-vous si vous n'avez pas de médecin de famille ([santeestrie.qc.ca/guide-sante](http://santeestrie.qc.ca/guide-sante)).**

Vous avez :

- beaucoup de sang dans vos selles ou des selles noires;
- de la diarrhée avec une forte douleur abdominale;
- de la diarrhée, une forte soif; vous n'avez pas uriné depuis plus de 12 heures;
- des vomissements fréquents qui ne diminuent pas après 4 à 6 heures;
- des vomissements qui contiennent des selles ou du sang (rouge ou ayant l'apparence du café moulu);
- Votre état général se détériore (faiblesse, somnolence, irritabilité, confusion).

**Allez tout de suite à l'urgence.** Si vous avez besoin d'aide, appelez le **911**.

## NOS INSTALLATIONS POUR RECEVOIR LES SOINS ET LES SERVICES DE PREMIÈRE LIGNE

TERRITOIRE	INSTALLATION	TÉLÉPHONE
<b>Val-Saint-François</b>	CLSC - Urgence mineure – Centre d'hébergement de Windsor CLSC de Richmond, CLSC - Centre d'hébergement de Valcourt	<b>819 542-2777</b>
<b>Asbestos</b>	Hôpital, CLSC et centre d'hébergement d'Asbestos	<b>819 879-7151</b> <b>819 879-5475</b> (hébergement)
<b>Haut-St-François</b>	CLSC d'East Angus, CLSC de Weedon, CLSC de la Patrie, CLSC de Cookshire	<b>819 821-4000</b>
<b>Granit</b>	CSSS du Granit - Point de service de Lac-Mégantic CSSS du Granit - Point de service de Saint-Ludger CSSS du Granit - Point de service de Lambton	<b>819 583-2572</b> <b>418 486-7441</b> (CLSC) <b>418 486-7417</b> (CHSLD)
<b>La Pommeraie</b>	CLSC et centre d'hébergement de Bedford CLSC de Lac-Brome CLSC de Farnham CLSC de Sutton, CLSC de Cowansville-Larouche, CLSC de Cowansville-du-Sud	<b>450 248-4304</b> <b>450 242-2001</b> <b>450 293-3622</b> <b>450 266-4342</b>
<b>Haute-Yamaska</b>	CLSC Yvan-Duquette, CLSC Notre-Dame, CLSC de Saint-Joseph, Clinique des jeunes CLSC Robinson-Sud CLSC de Waterloo CLSC de Bromont	<b>450 375-1442</b> <b>450 776-6116</b> <b>450 539-3340</b> <b>450 534-1248</b>
<b>Coaticook</b>	CSSS de la MRC-de-Coaticook	<b>819 849-4876</b>
<b>Memphrémagog</b>	CSSS de Memphrémagog	<b>819 843-2572</b>
<b>Sherbrooke</b>	Clinique de planning, santé sexuelle et planification familiale Clinique des jeunes, CLSC Speid, CLSC King Est, CLSC Camirand (50) Clinique du voyageur international	<b>819 565-0767</b> <b>819 780-2220</b> <b>819 564-5160</b>

## LIGNES TÉLÉPHONIQUES D'AIDE

SERVICE	TÉLÉPHONE	DESCRIPTION	HORAIRE
<b>Urgences-santé 911</b>	<b>911</b>	Urgence : policiers, pompiers, ambulanciers paramédicaux	24 h/24, 7 jours
<b>Centre anti-poison du Québec</b>	<b>1 800 463-5060</b>	En cas d'empoisonnement ou d'intoxication	24 h/24, 7 jours
<b>Centre de prévention du suicide</b>	<b>1 866 277-3553</b>	En cas de détresse avec des idées suicidaires	24 h/24, 7 jours
<b>Protection de la jeunesse (DPJ)</b>	<b>1 800 463-1029</b>	En cas d'inquiétude quant à la sécurité ou le développement d'un enfant. Signalement confidentiel	24 h/24, 7 jours
<b>Ligne Parents</b>	<b>1 800 361-5085</b>	Soutien professionnel destiné aux parents vivant des difficultés avec leur enfant	24 h/24, 7 jours
<b>Tel-Jeunes</b>	<b>1 800 263-2266</b>	Soutien professionnel pour les jeunes et les adolescents	9 h à 21 h, 7 jours
<b>SOS violence conjugale</b>	<b>1 800 363-9010</b>	En cas de violence conjugale (victime ou témoin)	9 h à 21 h, 7 jours
<b>Drogue : aide et référence</b>	<b>1 800 265-2626</b>	Soutien aux personnes concernées par la toxicomanie	24 h/24, 7 jours
<b>Aide Abus Aînés</b>	<b>1 888 489-2287</b>	Écoute et référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes aînées	8 h à 20 h, 7 jours