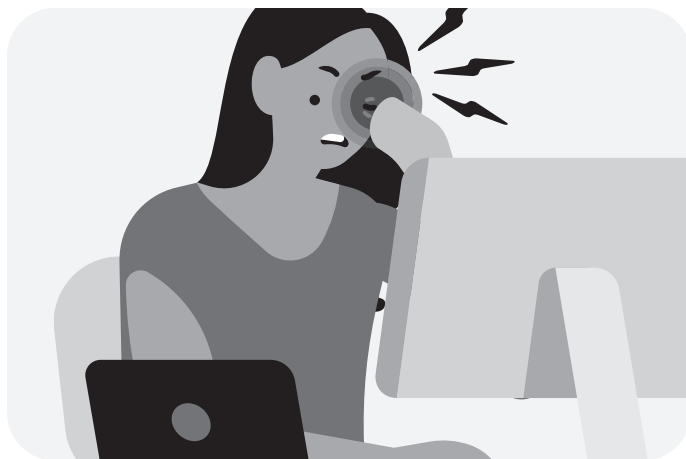


# Mal aux yeux



## URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous avez un objet dans l'œil.
- Votre œil est devenu plus petit ou plus gros.
- Votre vue a beaucoup baissé en 24 heures.
- Vous avez très mal à l'œil.
- Vous avez de la difficulté à bouger votre œil dans toutes les directions (droite, gauche, en haut ou en bas).
- Vous ne supportez pas la lumière.

## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous avez mal à un œil ou chaque fois que vous clignez des yeux.
- Votre vue baisse peu à peu et vous avez plus de difficulté à voir de proche ou de loin.
- Vous avez une égratignure dans l'œil.
- Du liquide jaune sort de votre œil.
- Un cil, un insecte ou un grain de sable est coincé sous votre paupière.
- Votre œil est rouge.
- Vous voyez des tâches qui flottent et qui dérangent votre vue.

### Comment avoir de l'aide

- Appelez votre optométriste.
- 24 h sur 24, composez le 811 option 1.
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le 811 option 3.

Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

La douleur peut être dans l'œil ou autour de l'œil. Souvent, la douleur est causée par la fatigue, une éraflure ou une allergie.

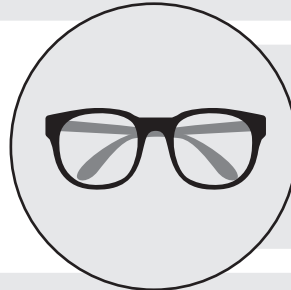
## Quoi faire à la maison



**Repos :** Réduisez le temps devant les écrans.



**Compresse :** Appliquez des compresses d'eau chaude ou froide avec un linge propre.



**Lunettes :** Portez des lunettes plutôt que des verres de contact.



**Précautions :** Ne touchez pas vos yeux. Si vous devez le faire, lavez vos mains avant.



**Larmes :** Clignez des yeux plus souvent ou utilisez des larmes artificielles.



**Allergie :** Éloignez-vous de la cause de votre allergie.