

## PUBLICATION IMMÉDIATE

### GRIPPE ET GASTRO : LES OPTIONS AVANT DE SE RENDRE À L'URGENCE

**Sherbrooke, le 18 décembre 2019** – Les rassemblements du temps des fêtes favorisent la propagation de la grippe et de la gastro. Généralement, la grippe et la gastro se soignent à la maison. La consultation d'un professionnel de la santé est à envisager lorsque votre état de santé se dégrade. Vous avez été malencontreusement infecté? Envisagez les différentes options avant de vous rendre à l'urgence.

« Les options sont multiples avant d'opter pour l'urgence : se soigner à la maison, prendre conseil auprès de son pharmacien, des infirmières d'Info-Santé, consulter son médecin de famille ou une clinique sans rendez-vous. Dans la plupart des cas, il n'est pas nécessaire d'aller à l'urgence. » - **Lyne Cardinal, directrice des services généraux.**

#### **La maison, souvent le meilleur endroit où se soigner**

Chaque année, des personnes se présentent à l'urgence pour des symptômes de toux et de fièvre. Si votre état n'est pas urgent, la maison demeure le meilleur endroit où vous soigner.

« Nos équipes des services d'urgence sont là pour soigner les personnes dont l'état de santé nécessite une intervention immédiate. En tant que médecin d'urgence, je remarque que plusieurs consultations à l'urgence pourraient être adressées ailleurs. » - **Dr Nicolas Elzhary, médecin d'urgence.**

#### **Une page web pour prendre les meilleures décisions**

Le site web [santeestrie.qc.ca/tempsdesfetes](http://santeestrie.qc.ca/tempsdesfetes) est une excellente source d'information afin d'aider la population à prendre les meilleures décisions possible pour leur santé durant cette période. L'*Aide à la décision* disponible sur la page web vous permettra de faire le bon choix. Sur cette page web se trouvent également :

- L'*Aide à la décision* (pour savoir quand et où consulter)
- Les horaires des cliniques, GMF et centres de prélèvements
- Des conseils pour prévenir la grippe et la gastro
- Tout savoir sur la grippe et la gastro (symptômes, traitements et transmission)
- Le *Guide simplifié des services* (pour mieux connaître et utiliser nos services)

#### **Des trucs pour un temps des fêtes en santé**

Pour éviter de propager ou d'être contaminé par ces maladies, voici quelques gestes simples :

- Lavez-vous très souvent les mains;
- Laissez une grosse bouteille de gel antibactérien à portée de tous;
- Nettoyez les objets souvent utilisés (poignées de porte, interrupteurs, etc.);
- Ne partagez pas les verres et les ustensiles;
- Évitez de visiter ou de recevoir des gens malades ou qui l'ont été récemment;
- Faites des bols individuels aux enfants (plutôt que de piger encore et encore dans le plat de crudités et de trempettes);
- Réservez une salle de bain à la personne malade.

Rappelons que la **gastro-entérite** est une maladie contagieuse. Une personne infectée peut transmettre la maladie tant qu'elle a des symptômes et jusqu'à 2 semaines après leur disparition. Il est donc important de rester à la maison et d'éviter les contacts physiques.

Pour ce qui est de la **grippe**, une personne infectée par ce virus peut être contagieuse 24 heures avant de présenter des symptômes et jusqu'à plus d'une semaine après le début de ceux-ci. Les symptômes commencent soudainement et varient en fonction de l'âge. En plus des principaux symptômes, un enfant pourrait avoir des nausées, vomissements, de la diarrhée et des douleurs au ventre alors qu'une personne âgée pourrait démontrer de la confusion.

La direction du CIUSSS de l'Estrie – CHUS souhaite remercier le personnel, les médecins, les bénévoles et les gestionnaires qui ne ménageront aucun effort afin d'assurer des services de santé et des services sociaux sécuritaires et de qualité durant les fêtes.

- 30 -

Pour renseignements :

Priscilla Gélinas, conseillère en communication

CIUSSS de l'Estrie – CHUS

819 346-1110, poste 46008

Cellulaire : 819 679-6538 (jour de la conférence seulement)

[priscilla.gelinas.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:priscilla.gelinas.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca)