

## PUBLICATION IMMÉDIATE

### GRIPPE ET GASTRO : D'AUTRES OPTIONS QUE L'URGENCE

Sherbrooke, le 19 décembre 2018 – À l'approche des Fêtes, le CIUSSS de l'Estrie – CHUS souhaite rappeler à la population que différentes options doivent être envisagées avant de se rendre à l'urgence. Par exemple, pour une grippe ou une gastro, on se soigne à la maison, on consulte la ligne Info-Santé, son pharmacien ou son médecin de famille. 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 possibles pour leur santé durant cette période.

#### **SanteEstrie.qc.ca/tempsdesfetes : la référence pour un temps des Fêtes en santé**

Le pourcentage de personnes se présentant à l'urgence pour des symptômes de toux et de fièvre est en augmentation importante depuis les dernières semaines sur le territoire du CIUSSS de l'Estrie – CHUS. Si votre état n'est pas urgent, la maison demeure le meilleur endroit où vous soigner. L'*Aide à la décision* disponible au [santeestrie.qc.ca/tempsdesfetes](http://santeestrie.qc.ca/tempsdesfetes) vous permettra de faire le bon choix. Sur cette page web se trouvent également :

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

« Nos équipes de l'urgence sont prêtes à soigner les personnes dont l'état de santé nécessite une intervention immédiate. Toutefois, si vous le pouvez, consultez votre médecin de famille ou une clinique sans rendez-vous afin d'utiliser judicieusement les services » - **Lyne Cardinal, directrice des services généraux.**

#### **Des trucs simples pour un temps des Fêtes en santé**

De simples petits gestes peuvent vous sauver bien des inconvénients :

- 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;
- Au lieu de permettre aux enfants de piger encore et encore dans le plat de crudités et de trempettes, faites-leur chacun un bol.

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,

diarrhée et douleurs au ventre alors qu'une personne âgée pourrait démontrer de la confusion.

« Généralement, la grippe et la gastro se soignent à la maison. Dans la plupart des cas, il n'est pas nécessaire de consulter son médecin ou d'aller à l'urgence. Les infirmières d'Info-Santé pourront vous conseiller sur les meilleurs moyens à prendre pour votre santé » -  
**Dre Mélissa Généreux, directrice de santé publique.**

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 :

Geneviève Lemay, conseillère en communication | Relations médias

CIUSSS de l'Estrie – CHUS

819 238-1724

[genevieve.lemay.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:genevieve.lemay.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)