



# Quoi faire avec mon problème de santé

**CONSEILS ET RÉFÉRENCES UTILES  
POUR LES ADULTES**



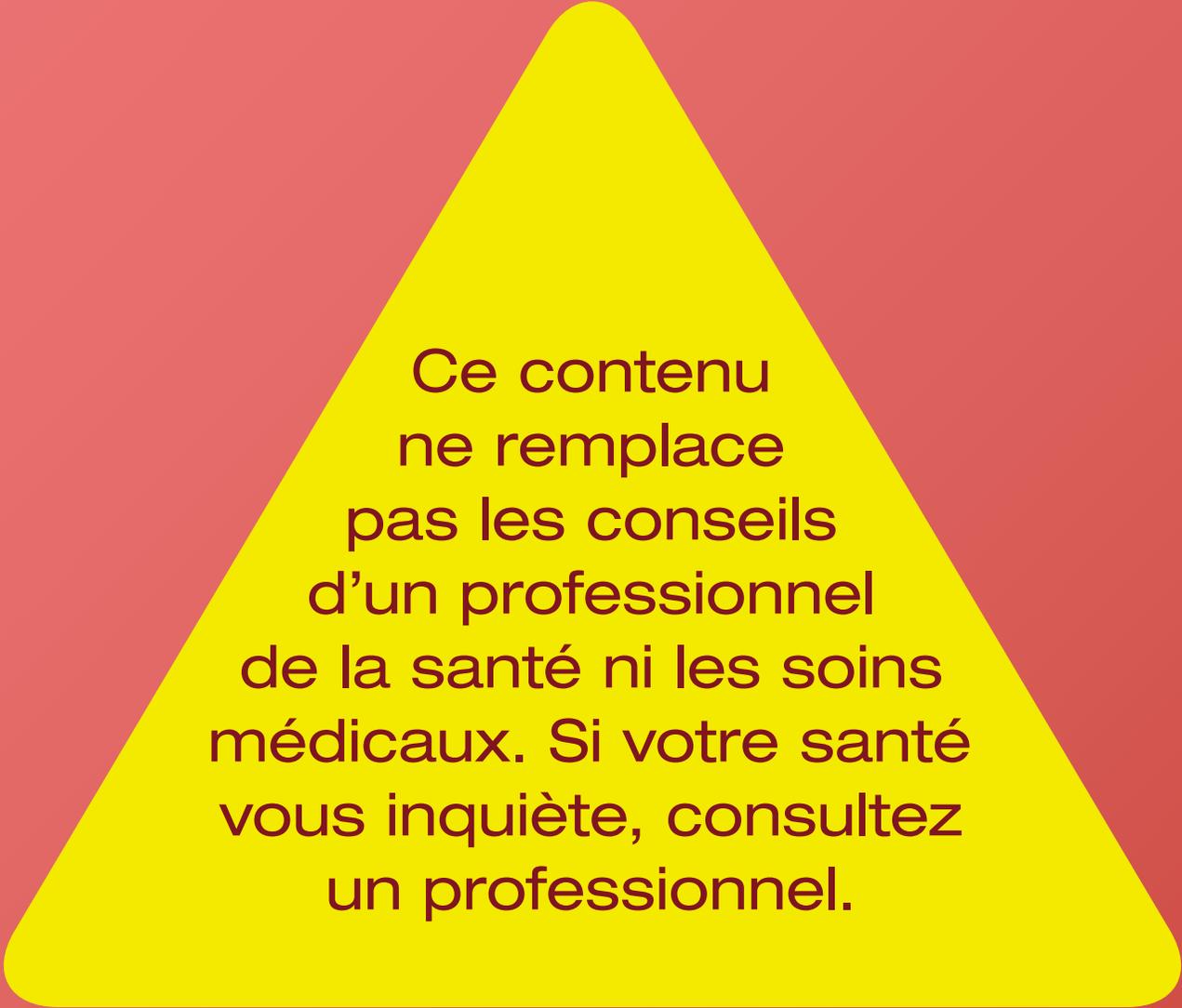
Gardez ce  
cahier dans  
votre pharmacie.



Les contenus sont  
aussi disponibles sur

[monproblemedesante.ca](http://monproblemedesante.ca)

Merci au Comité des usagers du centre intégré (CUCI) pour son appui.  
Merci également aux médecins, infirmières et membres du personnel  
qui ont contribué à la réalisation de cet outil.



Ce contenu  
ne remplace  
pas les conseils  
d'un professionnel  
de la santé ni les soins  
médicaux. Si votre santé  
vous inquiète, consultez  
un professionnel.

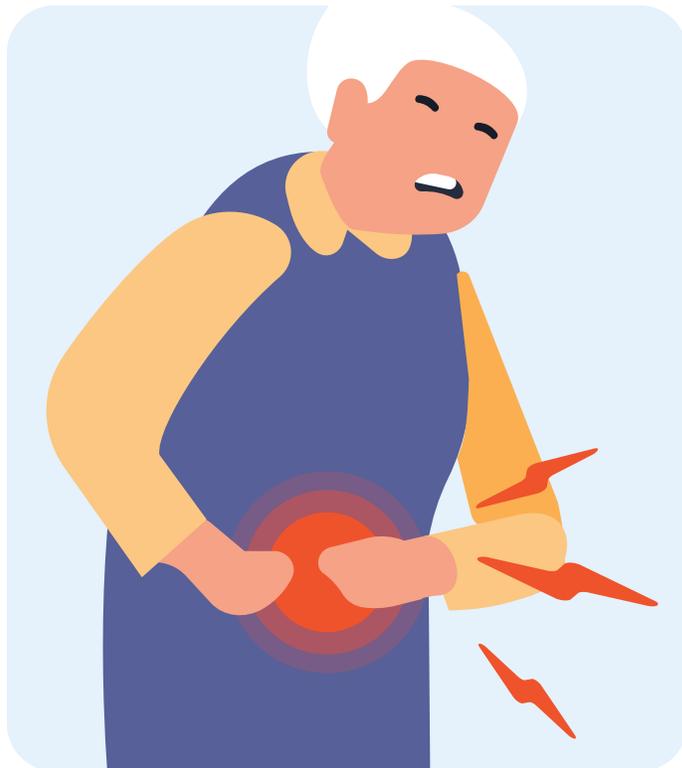
# Constipation

**URGENCE,  
APPELEZ LE 911**

- Il y a du sang noir dans vos selles.
- Vous vomissez, vous avez des nausées ou de la fièvre.

## **MÉDECIN LE JOUR MÊME**

Vous avez une douleur intense au ventre qui ne diminue pas.



## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous êtes constipé depuis plusieurs jours.
- Vous avez perdu du poids sans explication.
- Vous avez mal au ventre ou à l'anus.
- Vous avez des gaz qui ne sortent pas.
- Vous voyez du sang rouge dans vos selles.
- Vous avez des selles très fines ou en forme de ruban.

## Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811**
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** *option 3*.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](http://rvsq.gouv.qc.ca)

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

Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](http://monproblemedesante.ca)

La constipation est un problème de santé qui arrive souvent. Une personne peut avoir de la difficulté à aller à la selle lorsqu'elle ne boit pas assez d'eau ou qu'elle ne fait pas d'activités physiques.

## Quoi faire à la maison



**Breuvage :** Buvez de l'eau tout au long de la journée. Évitez le café, l'alcool et les boissons sucrées.



**Fibres :** Mangez des fruits, des légumes, des grains entiers (dans le pain et les céréales), des pruneaux et des légumineuses (pois chiches, haricots rouges, etc.).



**Petits repas :** Mangez de plus petits repas. Mastiquez bien la nourriture.



**Exercice :** Marchez 20 minutes par jour ou faites des activités que vous aimez.

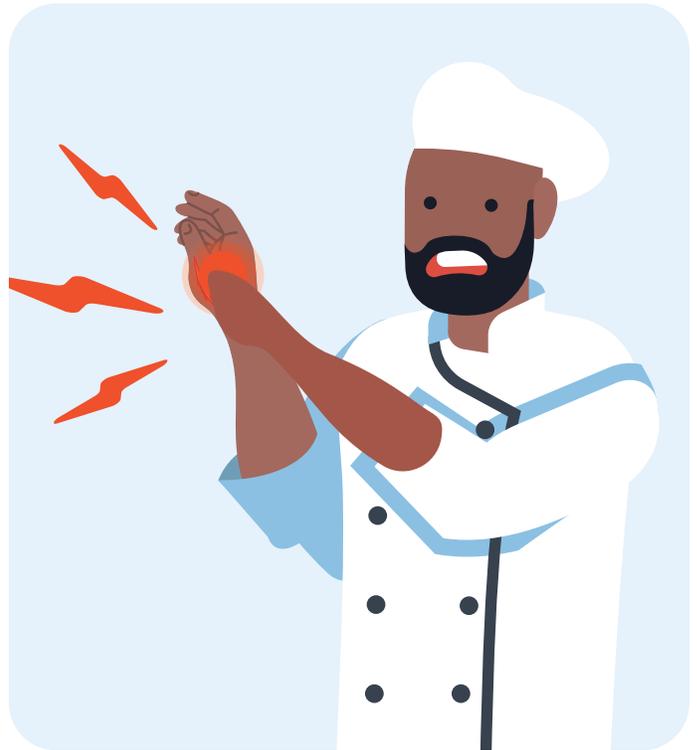


**Médicaments :** Demandez à votre pharmacien le médicament qui peut vous aider.

# Coupure et plaie

URGENCE,  
APPELEZ LE 911

- Le sang sort en jet.
- Le saignement est incontrôlable.
- Le doigt, la main ou la partie du corps blessée ne fonctionne plus.



## Quand demander l'aide d'un professionnel

- La coupure est profonde ou grosse.
- Un objet est coincé dans la plaie.
- C'est un objet rouillé ou sale qui a causé la blessure.
- Vous êtes diabétique.
- La blessure ne sent pas bon.
- La peau autour de la plaie devient rouge, enflée ou chaude.
- Il y a du liquide jaune ou blanc dans la blessure.
- Vous commencez à faire de la fièvre.

### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le 811 option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](http://rvsq.gouv.qc.ca)

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

Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](http://monproblemedesante.ca)

Les coupures et les plaies sont des blessures sur la peau. Elles peuvent saigner et faire mal. Ces blessures peuvent parfois prendre du temps à guérir.

## Quoi faire à la maison



**Mains propres :** Avant de toucher la plaie, lavez vos mains avec du savon. Rincez à l'eau.



**Saignements :** Si la blessure saigne, pesez dessus pendant plusieurs minutes avec un tissu propre. Allez à l'urgence si le sang coule toujours après 15 minutes.



**Nettoyage :** Rincez la coupure à l'eau pendant quelques minutes pour la nettoyer. Si vous avez du savon, lavez doucement la peau autour de la plaie.



**Cœur :** Si la blessure saigne, élevez le membre touché plus haut que votre cœur.



**Pansement :** Une fois le saignement arrêté, mettez un pansement sur la blessure. Changez le pansement souvent pour qu'il reste propre.

# Détresse psychologique



## CRISE

- Vous pensez à vous faire du mal, ou à faire mal aux autres.
- Vous perdez le contrôle.
- Composez le **911**, allez à l'urgence ou appelez l'équipe Résolution au 514 351-9592.

## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous vivez de la détresse.
- Vous avez du mal à vous concentrer, à dormir, à manger ou à accomplir des activités habituelles à cause de vos sentiments.
- Vous avez l'impression de ne plus être capable de gérer vos émotions ou certaines situations.
- Vous êtes très anxieux ou déprimé.
- Votre tristesse ou vos inquiétudes vous empêchent de profiter des choses que vous aimez.

## Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811** option 2.
- Utilisez la ligne 1 866-APPELLE.
- Appelez à votre CLSC.
- Si vous avez un intervenant, appelez-le.
- Appelez l'équipe Résolution au 514 351-9592.
- Appelez Aide et référence - Alcool, drogue et médicaments au 1 800 461-0140 ou **aidedroque.ca**
- Trouvez un rendez-vous sur **rvsq.gouv.qc.ca**

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

Tous les contenus sont disponibles sur **monproblemedesante.ca**

La détresse est un sentiment de souffrance ou de déséquilibre qui peut arriver à tout moment. La tristesse, l'anxiété, l'irritabilité ou la difficulté à dormir et à se concentrer sont des signes de détresse.

## Comment prendre soin de soi



**Respiration** : Inspirez lentement par le nez et expirez doucement par la bouche.



**Sentiments** : Parlez de ce que vous ressentez avec une personne en qui vous avez confiance. Si personne n'est disponible, écrire vos pensées peut aider.



**Endroit** : Si c'est possible, allez dans un endroit où vous vous sentez bien.



**Activité calme** : Essayez des activités relaxantes comme écouter de la musique douce, lire un livre ou faire un peu de méditation.



**Sentiment temporaire** : La détresse est souvent passagère. Rappelez-vous que les sentiments difficiles passent avec le temps.



**Aide** : Si vous vous sentez en danger ou dépassé, appelez un service d'urgence comme le 811 *option 2*.

# Douleur en urinant

Une infection urinaire peut causer des douleurs, des brûlures et des difficultés à uriner. La constipation et une pierre aux reins ou dans la vessie peuvent aussi être douloureuses.



## Quand voir un **médecin** le jour même

- Vous voyez du sang dans votre urine.
- Vous avez de la fièvre (38,1 °C et plus) ou des frissons.
- Vous avez des douleurs dans le bas du dos.
- Vous avez des nausées ou vous vomissez.

## Quand demander l'aide d'un **professionnel**

- Vous avez de la difficulté à uriner.
- Vous avez l'impression que votre vessie ne se vide pas.
- Vous avez mal dans le bas du ventre quand vous allez aux toilettes.
- Ça brûle ou c'est inconfortable quand vous urinez.
- Votre urine est très foncée, brouillée ou sent mauvais.
- Vous avez tout le temps besoin d'aller aux toilettes.
- Vous avez des envies urgentes, même si votre vessie n'est pas pleine.

### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811**
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur **rvsq.gouv.qc.ca**

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

Tous les contenus sont disponibles sur **monproblemedesante.ca**



Prenez rendez-vous à votre pharmacie sur [clicsante.ca](https://clicsante.ca) ou par téléphone.

**Votre pharmacien peut vous conseiller, modifier un traitement, changer un médicament ou demander certaines analyses de laboratoire.**

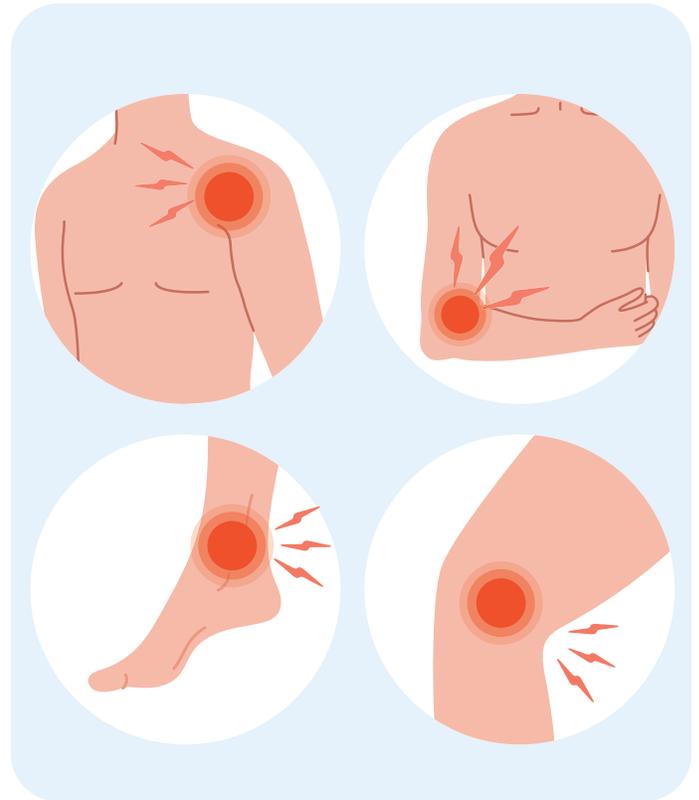


Votre pharmacien pourra aussi vous renouveler un médicament si ce dernier vous a déjà été prescrit dans le passé, dans les 2 à 5 dernières années, selon le cas.

# Entorse

## Quand voir un **médecin** le jour même

- Vous avez des engourdissements, des picotements ou une perte de sensation.
- Vous avez entendu un craquement ou une déchirure au moment de l'accident.
- Vous ne pouvez pas mettre de poids sur votre jambe ou votre bras.



## Quand demander l'aide d'un **professionnel**

- La blessure est très enflée après 2 jours, même si vous mettez de la glace.
- Vous avez un bleu (hématome) important ou un changement de couleur de votre peau.
- Vous avez de la difficulté à reprendre vos activités.

### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811** pour parler à une infirmière.
- Prenez rendez-vous avec un physiothérapeute.
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](http://rvsq.gouv.qc.ca)

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

Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](http://monproblemedesante.ca)

L'entorse est souvent au pied, au genou, à l'épaule, à la main ou au coude. Elle cause beaucoup de douleur. L'enflure d'une entorse peut être impressionnante et devenir aussi grosse qu'une orange.

## Quoi faire à la maison



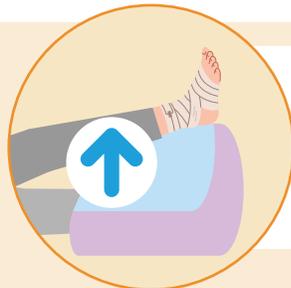
**Froid :** Mettez de la glace pendant 10 minutes sur la blessure, 4 fois par jour. La glace doit être dans un tissu pour ne pas brûler la peau.



**Médicaments :** Prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>) ou l'ibuprofène (Advil<sup>MD</sup>). Suivez bien les instructions et les conseils du pharmacien.



**Bandage :** Pour que la blessure enfle moins, enveloppez la zone avec un bandage élastique, sans trop serrer. Défaites et refaites le bandage quelques fois dans la journée et retirez-le pour la nuit.



**Hauteur :** Mettez la partie douloureuse plus haut que votre cœur, autant que possible.

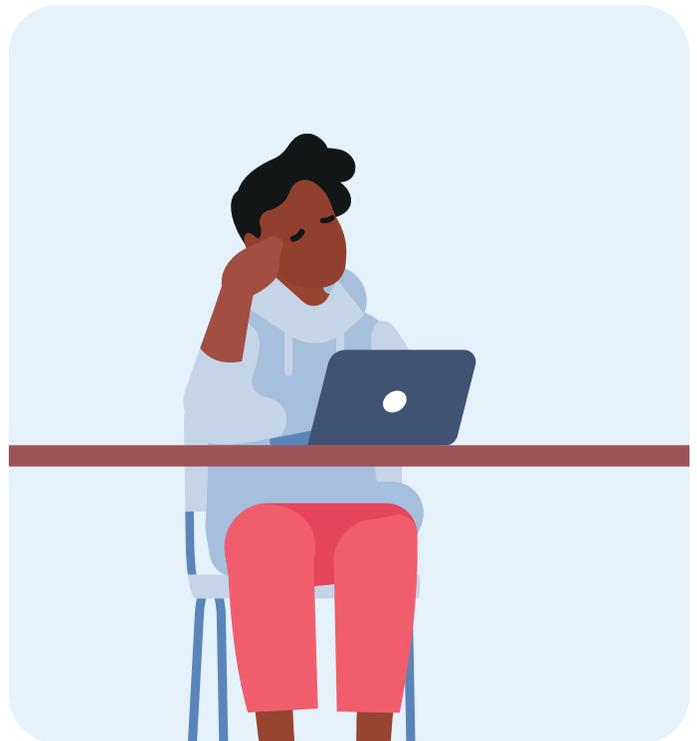


**Guérison :** Reprenez vos habitudes lentement, sans geste brusque.

# Épuisement

URGENCE,  
APPELEZ LE **911**

- Vous perdez le contrôle ou vous pensez à vous faire du mal.
- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous avez des douleurs à la poitrine.
- Vous êtes confus ou vous avez des comportements inhabituels.



## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Votre fatigue est toujours présente et votre état ne s'améliore pas, malgré les nuits de sommeil.
- Vous avez mal à la tête, des étourdissements ou des douleurs inhabituelles, en plus de la fatigue.
- Vous avez de la difficulté à faire les tâches normales de votre vie, à la maison ou au travail.
- Vous perdez ou prenez du poids sans raison.
- Vous avez de la difficulté à dormir, vous ressentez de la tristesse ou de la colère.

### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811** option 2.
- Allez au CLSC.
- Visitez le site [allermieuxamafacon.ca](http://allermieuxamafacon.ca)
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous avec votre médecin.
- 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. Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](http://monproblemedesante.ca)

L'épuisement est un état de fatigue extrême, aussi bien physique que mental. L'épuisement arrive lorsque le corps ne peut plus récupérer.

## Comment prendre soin de soi



**Repos :** Dormez ou détendez-vous dans un endroit calme.



**Alimentation :** Buvez de l'eau régulièrement et choisissez des collations comme des fruits, des légumes ou des noix. Évitez l'alcool et limitez le café.



**Écrans :** Laissez de côté les téléphones, les ordinateurs et la télévision. Utilisez le temps d'écran pour votre bien-être en allant sur des sites Internet comme Aller mieux à ma façon.

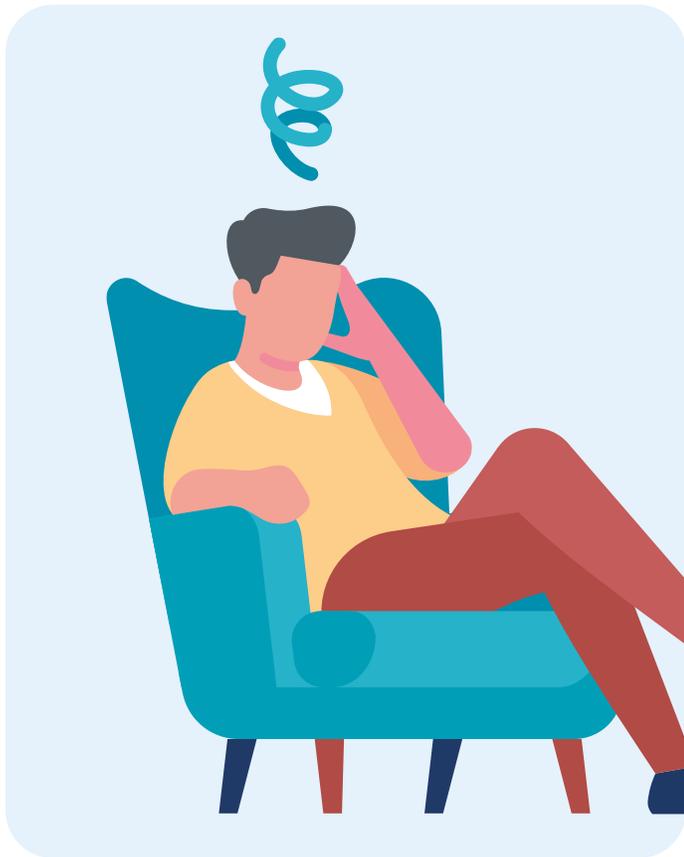


**Relaxation :** Sortez marcher ou faites de la méditation.



**Aide :** Demandez de l'aide d'un proche ou composez le 811, *option 2*.

# Étourdissement



## URGENCE, APPELEZ LE 911

- Votre visage est affaissé, vous avez de la difficulté à parler ou à voir.
- Vous avez tout à coup un très fort mal de tête.
- Vous avez perdu la sensation d'un côté du corps.
- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous avez du mal à rester éveillé ou à vous réveiller.
- Vous avez tout à coup de la difficulté à vous déplacer. Vous tombez.
- Vous êtes soudainement confus ou perdu sans raison.

## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous avez souvent des étourdissements ou ils durent longtemps.
- Vous avez des nausées, vous vomissez ou vous avez mal à la tête.

### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le 811 option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](https://rvsq.gouv.qc.ca)

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

Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](https://monproblemedesante.ca)

Parfois, les étourdissements vous empêchent de vous déplacer facilement et risquent de vous faire tomber.

## Quoi faire à la maison



**Téléphone** : En tout temps, composez le 811 pour parler à une infirmière.



**Repos** : Asseyez-vous ou allongez-vous. Trouvez un endroit sûr et confortable pour vous reposer.



**Douceur** : Restez immobile et évitez de bouger la tête ou de vous lever rapidement.



**Écrans** : Réduisez le temps passé devant les écrans (télévision, tablette, ordinateur, cellulaire).



**Breuvage** : Buvez de l'eau, des tisanes ou des bouillons. Évitez le café, les boissons énergisantes et l'alcool.

# Fièvre

URGENCE,  
APPELEZ LE **911**

- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous avez des douleurs à la poitrine.
- Vous avez de la difficulté à uriner.
- Vous êtes confus.



## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Votre température dépasse 39 °C (102 °F) et ne baisse pas malgré les médicaments.
- Vous avez des douleurs au ventre ou vous vomissez.
- Votre fièvre dure depuis plus de 2 jours sans amélioration.
- Des boutons, des plaques ou des rougeurs apparaissent sur votre peau.
- Vous revenez d'un pays qui présente des risques pour la santé selon le Gouvernement du Canada ([voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca)).

### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811**
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](http://rvsq.gouv.qc.ca)

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

Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](http://monproblemedesante.ca)

La fièvre est un signe que vous êtes malade : la température de votre corps augmente pour se protéger. Vous faites de la fièvre si le thermomètre indique plus de 38 °C ou de 100,4 °F.

## Quoi faire à la maison



**Repos** : Aidez votre corps à combattre l'infection en vous reposant.



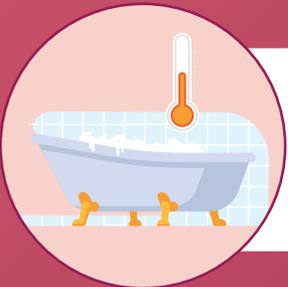
**Breuvage** : Buvez souvent de l'eau ou des liquides comme des tisanes ou des bouillons.



**Médicaments** : Prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol®) ou l'ibuprofène (Advil®). Suivez bien les instructions et demandez conseil à votre pharmacien.



**Température** : Habillez-vous légèrement. Évitez les couvertures lourdes ou trop chaudes. Gardez une température confortable dans la maison.

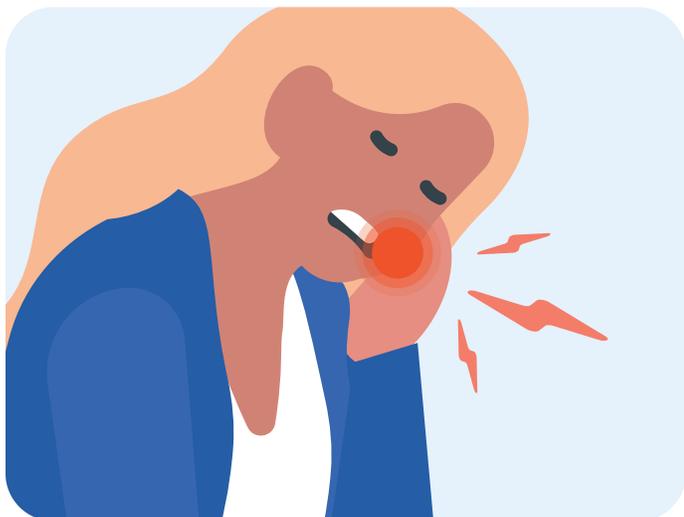


**Bain** : Prenez un bain tiède pour diminuer la fièvre. Évitez les douches ou les bains froids.



**Suivi** : Notez vos symptômes et votre température. Ces informations seront utiles si vous composez le 811 pour parler avec une infirmière.

# Mal de dents



## URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous n'êtes pas capable d'ouvrir ou de fermer la bouche.
- Vous avez de la fièvre, et votre joue, votre nez ou votre œil sont enflés.
- Vous avez mal à plusieurs dents, à la mâchoire, au bras ou dans la poitrine.
- Vous avez mal à la tête et un problème de vue.

## Quand voir un dentiste en urgence

- Vous avez mal aux dents et vous faites de la fièvre.
- La douleur ne disparaît pas après 2 jours.
- La douleur devient insupportable.
- La joue ou la gencive sont enflées.
- En plus du mal de dents, vous avez mal à la tête ou dans l'oreille.

Les personnes de 65 ans et plus ou de moins de 18 ans peuvent être admissibles à des soins dentaires plus abordables. Informez-vous sur le Régime canadien de soins dentaires ou à votre dentiste.

## Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre dentiste. Certaines cliniques sont ouvertes jour et nuit.
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le 811 option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](https://rvsq.gouv.qc.ca)

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

Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](https://monproblemedesante.ca)

Le mal de dents peut être très douloureux et vous empêcher de manger ou de dormir.

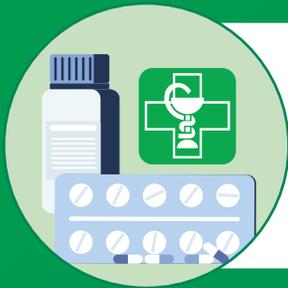
## Quoi faire à la maison



**Rinçage de la bouche :** Faites bouillir de l'eau que vous versez dans un verre. Ajoutez une cuillère à thé de sel dans l'eau et mélangez bien. Une fois l'eau tiède, rincez-vous la bouche plusieurs fois par jour.



**Froid :** Mettez un sac de glace ou un linge froid sur votre joue pendant 15 minutes, plusieurs fois par jour.



**Médicaments :** Prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>) ou l'ibuprofène (Advil<sup>MD</sup>). Suivez les instructions et demandez conseil à votre pharmacien.



**Aliments à éviter :** Évitez de manger des aliments très chauds, très froids ou durs.

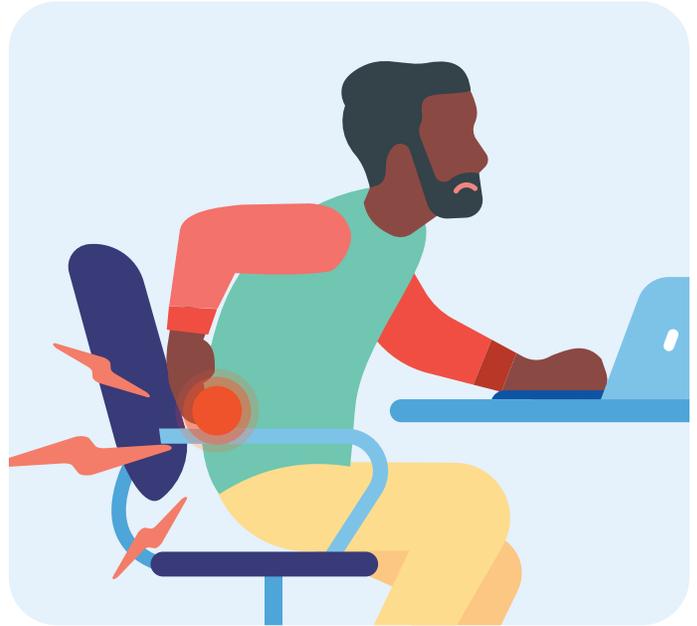


**Hygiène :** Continuez de vous brosser les dents doucement. Utilisez du fil dentaire pour enlever les aliments coincés.

# Mal de dos

URGENCE,  
APPELEZ LE **911**

- Vous avez de la difficulté à retenir vos selles ou votre urine.
- Vous avez des douleurs à la poitrine ou au ventre.



## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous ressentez une faiblesse dans les jambes.
- Vous faites de la fièvre (plus de 38,1 °C).
- Vous avez mal au dos à cause d'une chute ou d'un accident.
- La douleur augmente ou ne s'améliore pas après 6 semaines.
- C'est votre premier mal de dos sévère et vous avez plus de 50 ans.

## Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811** pour parler à une infirmière.
- Consultez un physiothérapeute, un massothérapeute ou un ostéopathe certifié.
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](http://rvsq.gouv.qc.ca)

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

Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](http://monproblemedesante.ca)

La douleur au dos peut être très forte et faire mal jusque dans la jambe.

## Quoi faire à la maison



**Glace :** Mettez de la glace de 10 à 15 minutes, 4 fois par jour. La glace doit être dans un tissu pour ne pas brûler votre peau.



**Médicaments :** Demandez conseil à votre pharmacien pour prendre les bons médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol®), l'ibuprofène (Advil®) ou un relaxant musculaire.

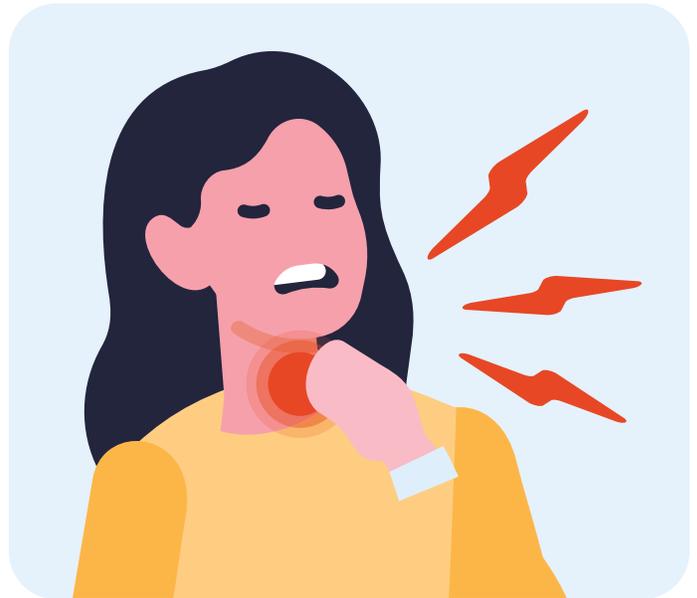


**Exercice :** Reprenez doucement vos habitudes.

# Mal de gorge

URGENCE,  
APPELEZ LE **911**

- Vous avez du mal à respirer.



## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous avez mal depuis plus de 3 jours et votre état ne s'améliore pas.
- Vous faites de la fièvre (au-dessus de 39 °C) et votre température ne baisse pas, même si vous prenez des médicaments.
- Vous avez beaucoup de difficulté à parler ou à avaler.
- Votre peau change de couleur ou de texture (comme du papier sablé).

### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811** pour parler à une infirmière.
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous pour un dépistage sur **clicsante.ca** ou composez le 1 877 644-4545.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur **rvsq.gouv.qc.ca**

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

Tous les contenus sont disponibles sur **monproblemedesante.ca**

Le mal de gorge peut être très douloureux, brûler et vous empêcher de bien avaler pendant quelques jours.

## Quoi faire à la maison



**Rinçage de la bouche :** Faites bouillir de l'eau que vous versez dans un verre. Ajoutez une cuillère à thé de sel dans l'eau et mélangez bien. Une fois l'eau tiède, rincez-vous la bouche et le fond de la gorge (se gargariser) plusieurs fois par jour.



**Breuvage :** Buvez des liquides chauds ou froids selon ce qui vous fait du bien.



**Glace :** Laissez fondre des glaçons dans votre bouche ou mangez des aliments glacés.



**Vapeur :** Respirez la vapeur d'un bol d'eau chaude ou prenez une douche chaude.



**Aliments :** Mangez des aliments faciles à avaler : soupes, purées, œufs, fromage cottage ou yogourts.

# Mal de tête

URGENCE,  
APPELEZ LE **911**

- La douleur est extrêmement forte et est arrivée tout à coup.
- Vous faites de la fièvre, vous avez la nuque raide, envie de vomir et peut-être des boutons sur la peau.
- Vous avez de la difficulté à parler, des problèmes de vue (voir flou ou double), des vertiges, des problèmes à utiliser vos mains ou de la difficulté à marcher.
- Vous avez eu un coup à la tête et vous prenez des médicaments pour éclaircir le sang.



## Quand demander l'aide d'un **professionnel**

- C'est la première fois que vous avez ce genre de mal de tête.
- La douleur vous empêche de faire vos activités, de travailler ou de vous reposer.
- Vous avez mal à la tête, même si vous prenez des médicaments.
- Vos maux de tête sont de plus en plus fréquents ou graves.

### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811**
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](https://rvsq.gouv.qc.ca)

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

Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](https://monproblemedesante.ca)

Les maux de tête peuvent ralentir vos activités. Parfois, la douleur peut être très intense.

## Quoi faire à la maison



**Repos :** Trouvez un endroit calme pour vous reposer. Dormez à des heures régulières. La respiration profonde peut vous aider.



**Alimentation :** Pensez à boire de l'eau et à bien manger.



**Médicaments :** Prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol) ou l'ibuprofène (Advil). Demandez conseil à votre pharmacien et suivez les instructions.



**Froid :** Placez un linge froid sur votre front ou à l'arrière de votre cou pendant 20 minutes.



**Prévention :** Le stress, la fatigue, la drogue ou l'alcool peuvent donner mal à la tête. Il vaut mieux les éviter.



**Exercice :** Marchez et faites de l'exercice selon votre tolérance.

# 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 pour parler à une infirmière.
- 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.

Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](http://monproblemedesante.ca)

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.

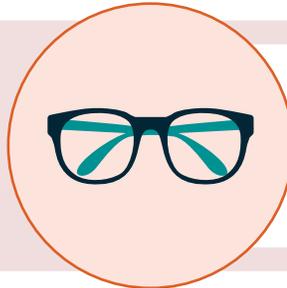
## Quoi faire à la maison



**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.

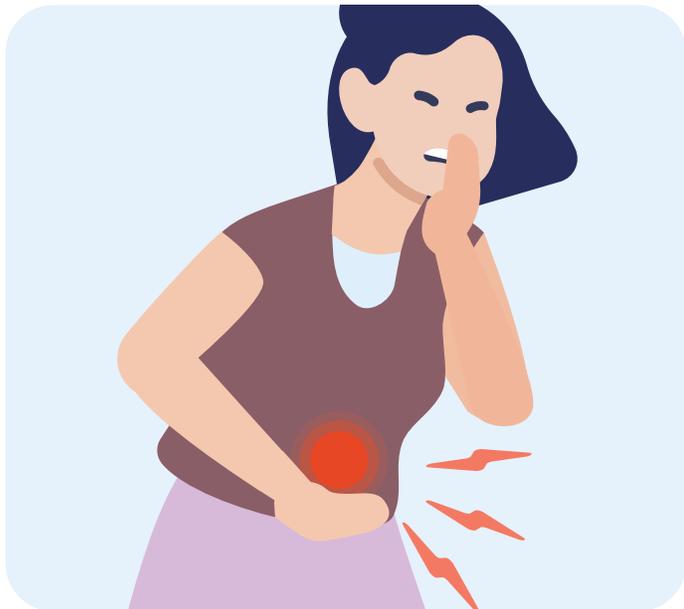


**Larmes :** Clignez des yeux plus souvent ou utilisez des larmes artificielles.



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

# Nausée et vomissement



**URGENCE,  
APPELEZ LE 911**

- Vous vomissez du sang ou votre vomi est noir.
- Vous avez une douleur à la poitrine.
- Votre ventre est gonflé et vous ne réussissez plus à faire sortir vos gaz et vos selles.
- Votre nuque est raide ou vous avez un mal de tête fort et inhabituel.

## Quand demander l'aide d'un **professionnel**

- Vous vomissez depuis 6 heures sans amélioration.
- Vous vomissez tout, même les médicaments que vous devez prendre.
- Les nausées durent plus de 24 heures sans amélioration.
- Vous faites de la fièvre.
- Vous avez des douleurs au ventre ou à la tête.
- Vous êtes très faible, étourdi ou irritable.
- Vous avez la bouche sèche ou de la difficulté à uriner. Vous êtes assoiffé.

### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811**
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** *option 3*.
- Trouvez un rendez-vous sur **rvsq.gouv.qc.ca**

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

Tous les contenus sont disponibles sur **monproblemedesante.ca**

Les nausées et les vomissements sont souvent temporaires. Bien que le problème soit généralement sans danger, il peut être désagréable et fatigant.

## Quoi faire à la maison



**Repos :** Allongez-vous dans un endroit calme.

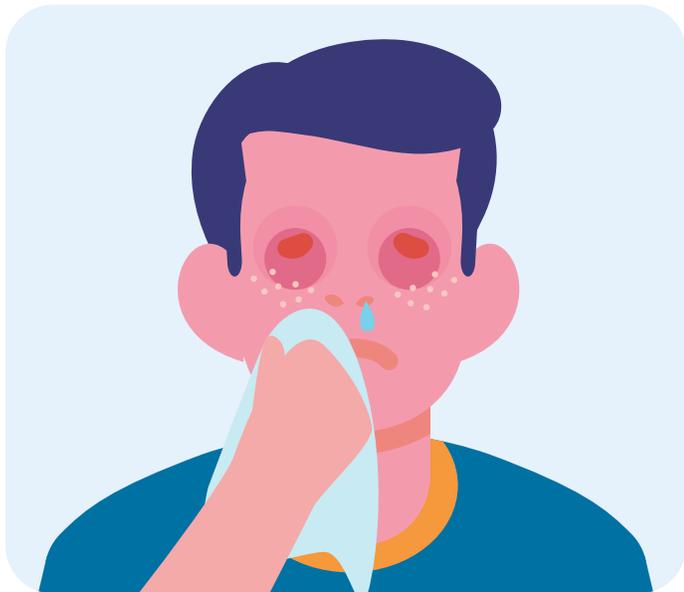


**Hydratation :** Tentez de boire de l'eau en petites quantités. Vous pouvez acheter des boissons de réhydratation ou les préparer vous-même à la maison : 360 ml de jus d'orange non sucré, 600 ml d'eau bouillie refroidie et 5 ml ( $\frac{1}{2}$  cuillère à thé) de sel.



**Alimentation :** Mangez des aliments faciles à digérer comme des bananes, du riz, des biscuits salés ou des pommes de terre cuites.

# Réaction allergique



URGENCE,  
APPELEZ LE **911**

- Vous avez de la difficulté à respirer, à parler ou à avaler.
- Votre visage, votre langue ou votre gorge gonfle.
- Vous vomissez ou vous avez de la diarrhée.
- Vous vous sentez étourdi ou faible.

## Quand demander l'aide d'un **professionnel**

- Vos réactions sont fréquentes ou de plus en plus fortes.
- Vous ne savez pas pourquoi vous avez des allergies.

### Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le **811**
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** *option 3*.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](http://rvsq.gouv.qc.ca)

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

Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](http://monproblemedesante.ca)

Une allergie arrive quand votre corps réagit à quelque chose qu'il croit dangereux. Plusieurs choses peuvent causer la réaction : la nourriture, les piqûres d'insectes, les animaux, les plantes, les médicaments ou les produits chimiques.

## Quoi faire à la maison



**Calme** : Restez calme, ne paniquez pas.



**Médicament** : Prenez un médicament contre les allergies selon les conseils de votre pharmacien (ex. : Réactine<sup>MD</sup>, Benadryl<sup>MD</sup>, Claritin<sup>MD</sup>, Aeries<sup>MD</sup>).



**Nez** : Nettoyez l'intérieur de votre nez si vous êtes congestionné. Utilisez un mélange d'eau saline acheté en pharmacie ou un mélange maison : 4 tasses d'eau, 2 cuillères à thé de sel et ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude.



**Observation** : Notez ce qui a causé l'allergie et votre réaction pour mieux comprendre et évaluer les dangers.

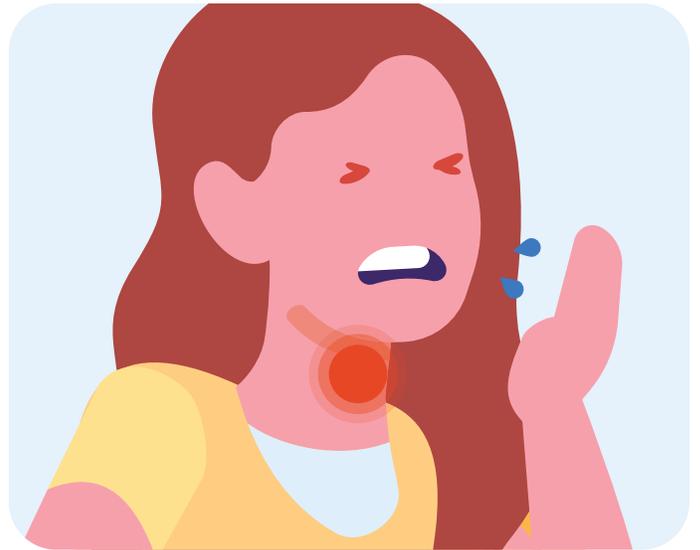


**Protection** : Évitez le contact avec l'aliment ou ce qui cause la réaction.

# Toux

URGENCE,  
APPELEZ LE **911**

- Vous avez du mal à respirer.
- Vous avez des douleurs à la poitrine.



## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Votre température est très élevée (au-dessus de 39 °C) et la fièvre ne baisse pas, même si vous prenez des médicaments.
- Votre toux dure depuis plusieurs jours, malgré les soins à la maison.
- Vous avez des boutons sur la peau et une toux étrange qui ressemble au cri d'un coq.
- Du sang sort de votre bouche lorsque vous tousssez.
- Vous avez des douleurs lorsque vous tousssez.
- Vous êtes fatigué ou faible.

### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811**
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur [rvsq.gouv.qc.ca](http://rvsq.gouv.qc.ca)

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

Tous les contenus sont disponibles sur [monproblemedesante.ca](http://monproblemedesante.ca)

Une toux est une réaction de votre corps qui essaye de se débarrasser d'une irritation ou d'une congestion.

## Quoi faire à la maison



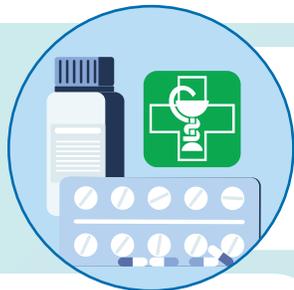
**Repos :**  
Reposez-vous le plus possible.



**Hydratation :** Buvez de l'eau, des tisanes ou des bouillons.



**Nez :** Si vous êtes congestionné, lavez l'intérieur de votre nez avec un mélange d'eau saline acheté en pharmacie ou un mélange maison : 4 tasses d'eau, 2 cuillères à thé de sel et ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude.



**Médicaments :** Consultez votre pharmacien pour acheter les bons médicaments.



**Sommeil :** Dormez avec la tête placée un peu plus haut.



**Distance :** Pour éviter de transmettre votre toux, gardez vos distances avec les autres ou portez un masque.



**FHMR** FONDATION  
DE L'HÔPITAL  
MAISONNEUVE  
ROSEMONT

# BÂTIR DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ ET TRANSFORMER L'AVENIR DES SOINS

---

La Fondation de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont est tournée vers l'innovation au service du bien-être de la population. Grâce à l'apport des donateurs, elle soutient des avancées majeures qui ont un impact positif dans la vie de nombreuses familles. Entrez dans le mouvement et permettez à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont d'offrir des services de qualité et de propulser la santé au-delà des frontières.

---



[fondationhmr.ca](http://fondationhmr.ca)



**Le Comité des usagers du  
centre intégré (CUCI), fier  
contributeur de la campagne  
hivernale 2024-2025 du CIUSSS  
de l'Est-de-l'Île de Montréal!**

**COMMUNIQUEZ AVEC NOUS POUR :**

- Vous informer sur vos droits et vos obligations
- Travailler avec nous à améliorer la qualité des conditions de vie des usagers
- Évaluer votre degré de satisfaction à l'égard des services obtenus de l'établissement
- Défendre vos droits, vos intérêts personnels et collectifs auprès de l'établissement ou de toute autorité compétente
- Obtenir de l'assistance dans toutes vos démarches, y compris celle de porter plainte
- Vous représenter au sein des comités du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

***Parce que nous aussi,  
nous voulons prendre  
soin de vous!***

**Vous souhaitez communiquer avec nous ou  
l'un des comités des usagers ou des résidents?**

**514 524-3541 poste 25211**

**[comiteusagers.cuci.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:comiteusagers.cuci.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)**



# Présentez-vous à l'accueil de votre CLSC



pour être dirigé vers  
les bonnes ressources.

## Rivière-des-Prairies

8655, boulevard Perras  
514 494-4924

## Est-de-Montréal

13926, rue Notre-Dame Est  
514 642-4050

## Mercier-Est

9503, rue Sherbrooke Est  
514 356-2574

## Hochelaga-Maisonneuve

4201, rue Ontario Est  
514 253-2181

## Saint-Léonard

5540, rue Jarry Est  
514 722-3000

## Rosemont

2909, rue Rachel Est  
514 524-3541

## Saint-Michel

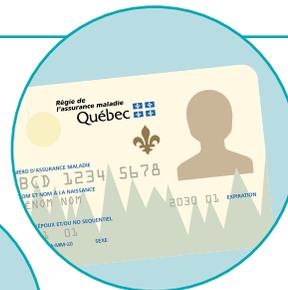
3355, rue Jarry Est  
514 722-3000

## Olivier-Guimond

5810, rue Sherbrooke Est  
514 255-2365

### À mon rendez-vous, j'apporte :

- La liste de mes médicaments.
- Ma carte d'assurance maladie.
- La liste de mes questions.



# Des questions sur votre santé?



## Besoin d'un rendez-vous?

### Mon médecin

---

---

### Mon pharmacien

Ce que votre pharmacien peut faire pour vous :

Renouvellement de vos médicaments | Questions sur vos médicaments | Douleurs et symptômes

---

---

### Info-Santé et Info-Social 811

Services offerts tous les jours en tout temps. Parlez avec une infirmière ou un intervenant.

Douleurs et symptômes | Inquiétudes et anxiété

### Clic Santé clicsante.ca 1 877 644-4545

Prendre un rendez-vous : Prélèvements | Vaccins | Prises de sang

### Soins et services à domicile

Vous recevez des soins et des services à domicile par le CLSC?

Appelez votre intervenant pivot si vous avez des questions.

---

---

### Guichet d'accès pour les personnes en perte d'autonomie 514 255-2490

Vous n'arrivez plus à prendre soin de vous ou de votre domicile?

Vous êtes inquiet pour un proche âgé?



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec 