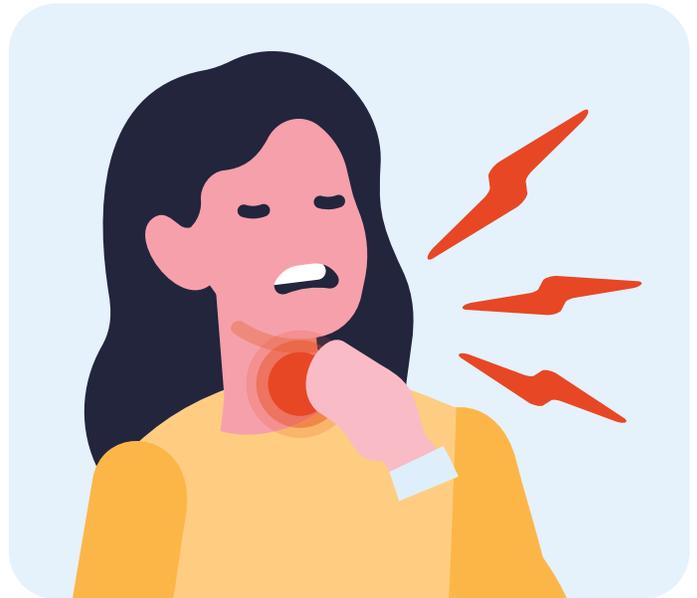


Mal de gorge

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.

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

Québec 