

# 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



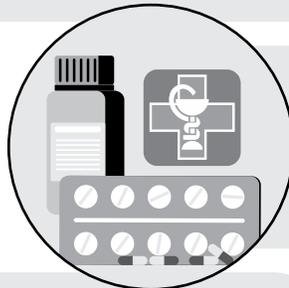
**Repos :**  
Reposez-vous le plus possible.



**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.

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

Québec 