

À publier immédiatement

## LA SAISON DE LA GRIPPE BAT SON PLEIN AU BAS-SAINT-LAURENT

Rimouski, 2 mars 2017 – Depuis les dernières semaines, la saison grippale bat son plein au Bas-Saint-Laurent. Actuellement, 136 cas ont été déclarés, ce qui porte à croire que notre région atteint son pic d'activité pour cette saison et que celui-ci déclinera possiblement d'ici la fin du mois de mars.

Cette forte activité grippale, combinée aux nombreux virus respiratoires et gastro-intestinaux qui circulent, a une influence directe sur les services de santé, notamment en ce qui a trait aux consultations médicales, aux hospitalisations et aux taux d'occupation dans les urgences du territoire, et ces effets sont actuellement bien sentis. Conséquemment, il importe de bien sous-peser la réelle nécessité de consulter, que ce soit à l'urgence ou en clinique sans rendez-vous.

### Symptômes

Durant la saison annuelle de la grippe, des groupes de population présentent un plus grand risque de complications en raison de leur âge ou de leur état de santé. Ce sont notamment : les très jeunes enfants (moins de 2 ans), les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes atteintes d'une maladie chronique.

Les principaux symptômes de la grippe sont les suivants : fièvre soudaine, toux, fatigue, maux de tête, douleurs musculaires, malaise généralisé important qui dure plusieurs jours. Les enfants peuvent aussi avoir des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des douleurs au ventre. Une personne qui a eu la grippe au cours de sa vie s'en souvient longtemps !

### Recommandations

Une grippe se soigne la plupart du temps à la maison. Il faut donc éviter de vous rendre à l'urgence inutilement. Les personnes les plus à risque de complications peuvent appeler Info-Santé 8-1-1 pour faire évaluer leur état de santé par une infirmière, qui précisera les recommandations à suivre, selon la situation.

### Quand consulter un médecin

Il faut consulter un médecin le jour même si on ressent les symptômes de la grippe tout en présentant l'un des symptômes suivants : essoufflement, difficulté à respirer, douleur lors de la respiration. Si un enfant a de la fièvre et qu'il semble très malade, qu'il manque d'énergie et qu'il refuse de jouer, il faut l'amener consulter un médecin rapidement.

### Quand se rendre à l'urgence

Il faut se rendre immédiatement à l'urgence si on ressent les symptômes de la grippe **tout en présentant** aussi l'un des signes ou symptômes suivants : difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente soudainement, lèvres bleues, difficulté à bouger, somnolence, confusion, désorientation, convulsions, absence d'urine depuis 12 heures, incapacité de se nourrir ou de boire.

**Lorsqu'on est malade, on limite ses contacts**

Reposez-vous à la maison. Limitez vos contacts avec les autres, notamment les personnes âgées vulnérables et les jeunes enfants, jusqu'à la fin de la période de contagiosité, c'est-à-dire la période où vous pouvez transmettre le virus. Limitez autant que possible les visites de vos proches, en particulier à l'hôpital. Évitez de partager vos objets personnels (serviettes, ustensiles, verres, etc.). Gardez une distance raisonnable avec votre entourage. Limitez vos déplacements et évitez le plus possible les foules. Et, n'oubliez pas que le lavage des mains est un excellent moyen d'éviter de vous contaminer et de contaminer les autres.

– 30 –

Source : Lise Chabot

Conseillère-cadre aux communications stratégiques

à la présidence-direction générale

Responsable des relations avec la presse

418 734-2112

418 509-9560 (cellulaire)

Lise.chabot.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

www.cisss-bsl.gouv.qc.ca