



Bulletin des membres



Services à domicile des Etchemins

Hiver 2026

Maladies infectieuses - Aide à la prise de décision

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES D'INFECTION RESPIRATOIRE,
consultez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vos proches et vous.

Je n'ai pas de fièvre, mais j'ai les symptômes suivants :

- congestion nasale;
- toux (nouvelle ou aggravée);
- mal de gorge.

DÉCISION

Je porte un masque et je garde mes distances avec les autres.
J'évite les contacts avec les personnes vulnérables et les événements sociaux non essentiels.
Je privilégie les activités à distance.
Je consulte le guide d'autosoins des maladies respiratoires infectieuses : [Québec.ca/GrippeRhumeGastro](https://quebec.ca/GrippeRhumeGastro).
Je consulte un pharmacien ou une pharmacienne, au besoin.

J'ai de la fièvre et j'ai les symptômes suivants :

- toux (nouvelle ou aggravée);
- mal de gorge;
- congestion nasale;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

DÉCISION

En plus des recommandations ci-haut, **je reste à la maison**.
La plupart des personnes infectées guérissent sans traitement particulier.
Consultez le [Québec.ca/GrippeRhumeGastro](https://quebec.ca/GrippeRhumeGastro).
Si vous avez des inquiétudes, appelez Info-Santé 811, option 1.

J'ai des symptômes d'infection respiratoire et je fais partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (bébés de moins de 6 mois, personnes âgées de 60 ans et plus, enceintes, immunodéprimées ou atteintes d'une maladie chronique).

DÉCISION

J'appelle Info-Santé 811, option 1.
Je suis les recommandations qui me sont données selon l'évaluation de mon état de santé ou celui de mon proche.
En présence d'autres personnes, je porte un masque.
Je prends rapidement rendez-vous pour me faire dépister : [Québec.ca/PointServiceLocal](https://quebec.ca/PointServiceLocal).

J'ai des symptômes et je suis dans l'une des situations suivantes :

- douleur qui augmente ou persiste quand je respire;
- fièvre qui augmente ou persiste depuis plus de 5 jours;
- symptômes qui s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 7 jours.

DÉCISION

Je consulte mon médecin dans les meilleurs délais.
Si je n'en ai pas, je visite [Québec.ca/GuichetAccès](https://quebec.ca/GuichetAccès).
En présence d'autres personnes, je porte un masque.
En cas de doute, je communique avec Info-Santé 811, option 1.

Je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- douleur intense à la poitrine;
- douleur intense à la tête qui persiste ou qui augmente;
- somnolence, difficulté à rester éveillé;
- confusion, désorientation;
- convulsions (le corps se raidit et les muscles se contractent de façon saccadée et involontaire);
- absence d'urine depuis 12 heures, soif intense;
- fièvre chez un enfant qui semble très malade, qui manque d'énergie et qui refuse de jouer;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.
Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.

L'information contenue dans ce document ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 811, option 1 ou consultez un professionnel ou une professionnelle de la santé.



Prévention des chutes



Les chutes représentent une des principales causes de blessures et d'hospitalisations chez les personnes âgées vivant à domicile. Le risque augmente particulièrement en hiver en raison de la neige, de la glace et des surfaces glissantes. Au Québec, près du tiers des personnes de 65 ans et plus vivant à domicile feront une chute au cours d'une année.

Conseils pour la prévention

Chaussures et équipement

- Privilégiez des bottes munies de semelles antidérapantes ou l'utilisation d'accessoires antidérapants pour chaussures lors des déplacements à l'extérieur.
- Utiliser une canne ou un marchepied muni d'un embout antidérapant en hiver, au besoin.

Gestion des surfaces glacées

- Dégager régulièrement les marches, les entrées et les trottoirs.
- Appliquer du sel, du sable ou d'autres matériaux antidérapants.

Comportements et habitudes à adopter

- Marcher lentement, faites de petits pas et regardez où vous mettez les pieds.
- Évitez les sorties lorsque les conditions météo sont très dangereuses.
- Emportez toujours un téléphone lorsque vous sortez afin de pouvoir joindre de l'aide au besoin.

Bienvenue dans l'équipe!

- Marylee Vallières
- Caroline Trottier-Binette
- Rosa Delia Zarate Vargas
- Céline St-Hilaire

