

Les enfants et la haute saison virale

Les virus tels que le rhume, la grippe, le virus respiratoire syncytial (VRS) et la COVID-19 peuvent souvent se traiter à la maison avec des médicaments sans ordonnance. Ce guide vous aidera à soigner un enfant malade et à savoir quand demander l'aide d'un médecin.

QUAND ET OÙ DEMANDER DE L'AIDE

Quand faire le 911 ou vous rendre à l'urgence

- Vous craignez que votre enfant soit gravement malade.
- Votre bébé âgé de moins de 2 mois fait de la fièvre.
- Votre enfant a de la difficulté à respirer (renflement entre les côtes ou au-dessus du sternum, narines évasées lors de l'inspiration).
- Vous craignez que votre enfant souffre de déshydratation (refuse de boire, n'a pas uriné depuis 8 heures, voire moins pour un bébé).
- L'enfant ne réagit pas ou réagit moins, s'endort beaucoup et est difficile à réveiller, ou ne se comporte pas comme d'habitude.



Quand consulter votre médecin ou la clinique sans rendez-vous

- La fièvre persiste plus de 2 jours.
- La toux persiste et ne semble pas s'atténuer avec le temps.
- La fièvre disparaît (sans médicament), puis revient de 24 à 48 heures plus tard.
- Le mal d'oreille persiste plus de 2 jours.



Options en santé communautaire

Clinique pédiatrique de Mississauga : Rendez-vous disponibles pour les enfants de 6 mois à 17 ans. Réservez en ligne à summervillefht.com.

Médecin de famille, clinique sans rendez-vous et soins virtuels :

Visitez le site lignesantecentre-ouest.ca ou lignesantemississaugahalton.ca.

Santé 811 : Communiquez avec une infirmière autorisée jour et nuit pour obtenir des conseils gratuits, sûrs et confidentiels. Composez le 811 ou visitez le site Health811.ontario.ca.

Centre de soins d'urgence du Centre de santé Queensway : Soins pour des maladies et des blessures sans gravité. Ouvert tous les jours, de 15 h à 21 h.



Comment soigner votre enfant malade

- **Fièvre :** Traitez la fièvre ou la douleur avec un médicament sans ordonnance tel que Tylenol (acétaminophène) ou Advil (ibuprofène), conformément aux indications.
- **Congestion nasale :** Utilisez des gouttes nasales, un vaporisateur nasal, un humidificateur ou un aspirateur nasal (pour les bébés).
- **Toux :** Traitez la toux à l'aide d'un humidificateur ou de la vapeur produite par la douche. Pour une toux rauque, l'air frais extérieur peut faciliter le soulagement. Les médicaments antitussifs ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 6 ans. Si votre enfant a plus d'un an, 1 à 2 cuillerées à thé de miel pourront le soulager. Ne donnez jamais de miel à un bébé de moins de 12 mois, à cause du risque de botulisme.
- **Liquides :** Assurez-vous que votre enfant boit beaucoup de liquides. Pour un bébé, le lait maternel ou maternisé suffit. Pour les enfants, des sucettes glacées, de la soupe et du Pedialyte sont de bons choix en plus de l'eau. Si l'enfant refuse de boire, une petite gorgée administrée toutes les 5 à 10 minutes avec une cuillère ou une seringue aidera à le soulager.

Comment réduire le risque de maladie

- Portez un masque dans les lieux intérieurs achalandés.
- Lavez-vous souvent les mains, de préférence au savon et à l'eau, sinon avec un désinfectant.
- Restez à la maison si vous êtes malade ou que vous ne pouvez pas porter un masque.
- Toussez et éternuez dans le creux de votre coude.
- Faites-vous vacciner contre la grippe et la COVID.

FIÈVRE

Qu'est-ce que la fièvre?

La fièvre est souvent un signe que l'organisme lutte contre une infection. C'est un phénomène courant chez les jeunes enfants en bonne santé. En général, la fièvre est bénigne et peut se soigner à la maison. Une forte fièvre ne signifie pas que l'enfant est très malade. L'enfant qui semble bien se porter, mais qui a une forte fièvre suscite moins d'inquiétude que l'enfant qui a un peu de fièvre, mais qui semble malade et réagit moins.

La fièvre se caractérise par une température d'au moins 38 °C (100,4 °F).

Âge	Comment prendre la température	
Moins de 2 ans	1 ^{er} choix : voie rectale	Autre choix : voie axillaire (sous l'aisselle)
De 2 à 5 ans	1 ^{er} choix : voie rectale	Autres choix : voie auriculaire (par l'oreille) ou axillaire
Plus de 5 ans	1 ^{er} choix : voie buccale	Autres choix : voie auriculaire ou axillaire

Le thermomètre numérique simple est l'instrument de choix pour mesurer la température par la voie rectale, buccale ou axillaire. Le thermomètre auriculaire ne donne pas de mesure précise chez les très jeunes enfants. Évitez le thermomètre frontal et la sucette thermomètre, qui ne sont jamais fiables, quel que soit l'âge de l'enfant.

Comment traiter la fièvre

- Mettez à l'enfant des vêtements légers ou une seule couche de vêtements.
- Offrez-lui un supplément de liquides.
- Évitez d'éponger l'enfant. Cela n'abaisse pas la fièvre et risque de refroidir la surface du corps, ce qui est inconfortable pour l'enfant.
- Donnez-lui un médicament tel que l'acétaminophène (Tylenol) ou l'ibuprofène (Advil, Motrin). Vous pouvez les administrer ensemble ou à quelques heures d'intervalle au besoin. Évitez d'utiliser de l'AAS (Aspirin) pour traiter la fièvre. Les marques maison sont aussi efficaces que les médicaments de marque.
- Pour un enfant de 3 à 6 mois, n'utilisez que de l'acétaminophène. Les enfants de plus de 6 mois peuvent prendre de l'acétaminophène et/ou de l'ibuprofène, en alternance au besoin.



Vous ne trouvez pas de médicaments pour enfants ou vous ignorez quelle quantité administrer?

Consultez la page thp.ca/emergency ou balayez le code QR pour un complément d'information, y compris des tableaux de dosage et des illustrations qui vous aideront à déterminer si des soins d'urgence sont nécessaires.



**Nous offrons des services de traduction en plus de 240 langues.
Parlez-en à votre prestataire de soins.**

امسحي للحصول على الترجمة باللغة العربية

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

اردو میں ترجمہ کے لئے اسکین کریں



Escanee el código para ver la traducción al español

扫码查看中文翻译