

SAVOIR QUOI FAIRE QUAND VOTRE ENFANT EST MALADE

Que ce soit un rhume, la grippe ou toute autre infection, vous vous demandez peut-être quoi faire si votre enfant est malade.

Quand il est préférable de garder votre enfant à la maison

Si votre enfant est malade, il vaut mieux le garder à la maison. Le faire se reposer, lui faire boire beaucoup de liquides pour éviter de se déshydrater et lui donner de l'ibuprofène ou de l'acétaminophène pour la douleur et la fièvre permettra à votre enfant de se sentir mieux.

En plus de lui donner la chance de récupérer, le repos à la maison lui permettra d'éviter de rendre d'autres enfants ou adultes malades à l'école ou dans la communauté. Votre enfant devrait rester à la maison jusqu'à ce qu'il ou elle n'ait plus de fièvre (une température de moins de 37,5 C) pendant 24 heures et se sente mieux en général. Évitez de transmettre la maladie aux autres membres de la famille en vous lavant les mains souvent et en lui demandant aussi de se laver les mains souvent. Votre enfant devrait aussi couvrir sa toux et ses éternuements avec le bras ou un mouchoir au lieu de la main, et en restant à deux mètres des autres si possible.

Quand il est préférable de consulter un médecin

Bien qu'être malade ne soit pas une partie de plaisir, ce n'est quand même pas une urgence. Le repos à la maison est habituellement le meilleur moyen de se remettre et d'éviter de la donner à d'autres. Toutefois, si les symptômes de votre enfant sont graves et qu'ils ne s'améliorent pas au bout de quelques jours, contactez son fournisseur de soins. Vous pouvez aussi appeler Télésanté Ontario (1-866-797-0000), où des professionnels de la santé peuvent répondre à vos questions au téléphone.

S'il ou elle développe soudainement les symptômes indiqués ci-dessous, amenez votre enfant à l'urgence ou appelez une ambulance :

- Essoufflement
- Difficulté à respirer
- Lèvres qui deviennent bleues
- Grande faiblesse
- Battements de cœur rapides
- Confusion
- Évanouissement

Conseils pour prévenir la propagation de l'infection à la maison

Il nous arrive tous, à l'occasion, de souffrir d'un rhume, d'une grippe, d'une gastroentérite ou d'autres maladies infectieuses. Il suffit, pourtant, de prendre des mesures simples à la maison pour protéger les autres membres de la famille de l'infection.

- [Se laver les mains souvent avec de l'eau et du savon, ou utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool.](#)
- Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Éternuer ou tousser dans sa manche plutôt que dans ses mains. Rappeler aux membres de la famille de faire la même chose.
- Nettoyer avec plus d'attention les surfaces et les objets qui sont touchés souvent, comme :
 - les manettes de chasse d'eau et les sièges de toilette
 - les comptoirs de cuisine et les tables
 - les poignées de porte et les interrupteurs de lampe
 - les rampes
 - les surfaces de travail
 - les claviers
 - les télécommandes
 - les téléphones

À noter : Faire attention lors du nettoyage et de la désinfection des surfaces des appareils électroniques.

- Tenter de réduire au minimum les contacts de la personne malade avec les autres membres de la famille en lui réservant, si possible, une chambre à coucher et une salle de bains à son usage exclusif. Si la personne malade doit partager la salle de bains avec d'autres personnes, assurez-vous que chacune ait sa propre débarbouillette et serviette.
- Ne pas partager aucun objet qui entre en contact avec la bouche, comme des ustensiles, des verres ou des brosses à dents. Il convient de garder à l'écart les jouets utilisés par des enfants malades jusqu'à ce qu'ils soient nettoyés et désinfectés.
- La personne malade doit demeurer autant que possible à au moins deux mètres (six pieds) des autres. Recevoir le moins de visiteurs possible à la maison.
- Penser à porter des gants jetables s'il faut être en contact avec les liquides corporels d'une personne malade (sang, vomissements, selles, etc.). Se laver les mains après avoir enlevé les gants.
- Des produits désinfectants sont disponibles en magasin dans un format prêt à utiliser. S'assurer de suivre les instructions du fabricant. Les surfaces doivent être nettoyées avant la désinfection.

Ne pas oublier de ranger les produits nettoyants hors de la portée des enfants et des animaux dans des contenants étiquetés.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, y compris des ressources sur l'hygiène des mains et la prévention des infections :

Bureau de santé de l'est de l'Ontario

www.BSEO.ca

613-933-1375 ou 1-800-267-7120