



Rougeole

Guide d'autosoins

Ce guide s'applique pendant la période d'éclosion de rougeole 2011-2012
 Pour plus d'information, consultez le site internet vaccinationmontreal.ca

Pour un adulte ou un enfant qui présente les symptômes suivants :

Fièvre élevée $\geq 38,3^{\circ}$ C; **et**

Toux, écoulement nasal ou yeux rouges et sensibles à la lumière; **et**

Rougeurs sur la peau qui commencent à la figure puis s'étendent sur tout le corps;

Les symptômes durent habituellement 7 à 10 jours.

La période de contagion s'étend de 4 jours avant et jusqu'à 4 jours après le début des rougeurs.

Cette période peut être prolongée chez les personnes immunosupprimées.

Votre situation	Ce que vous devez faire
<p>J'ai des symptômes apparentés à la rougeole mais : →</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je n'ai pas mal aux oreilles; • Je n'ai pas de difficulté à respirer; • Je suis alerte et éveillé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je demeure à la maison durant la <u>période de contagion</u>. • Je me repose. • Je peux prendre de l'acétaminophène (ex.Tylenol) pour soulager la fièvre et les autres symptômes. • Je bois suffisamment. • J'appelle Info-Santé au 811.
<p>Je suis une personne à risque de faire des complications : →</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femme enceinte non vaccinée; • Bébé âgé de moins de 12 mois; • Personne immunosupprimée (cancer, VIH, prise de cortisone à dose élevée...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Je consulte un médecin dans la journée. • J'appelle à la clinique médicale avant pour aviser de mes symptômes. • Je porte un masque dès mon arrivée dans la clinique.
<p>Je commence à avoir des signes de complications : →</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toux avec mucosité colorée et douleur dans la poitrine; • Essoufflement et difficulté à respirer; • Mal aux oreilles; • Fièvre persistante après la disparition des rougeurs cutanées; • Détérioration de l'état général; • Signes de déshydratation (peau et muqueuses sèches, moins d'urine, diarrhée...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Je consulte un médecin dans la journée. • J'appelle à la clinique médicale avant pour aviser de mes symptômes. • Je porte un masque dès mon arrivée dans un milieu de soins. • Si je ne peux consulter un médecin, je me rends à l'urgence et j'avise de mes symptômes de rougeole dès mon arrivée.
<p>Mon état de santé se détériore gravement : →</p> <ul style="list-style-type: none"> • Difficulté à rester éveillé; • Signes de problèmes neurologiques : somnolence, confusion, désorientation, convulsions; • Difficulté à bouger ou à se tenir debout; • De plus en plus de difficulté à respirer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je me rends sans attendre à l'urgence. • Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911. • J'avise de mes symptômes de rougeole dès mon arrivée à l'urgence.

Adapté le 18 novembre 2011