

PAR COURRIEL

Le 15 décembre 2023

À tous les parents de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Objet : Des conseils pour se soigner contre les virus d'hiver

Madame, Monsieur,

Alors que l'hiver vient de se pointer le bout du nez, les nez qui coulent et les gorges qui piquent font eux aussi leur apparition! Dans bien des cas, il est possible de se soigner à la maison. Plusieurs outils ont été développés par des professionnels de la santé de notre région, dont des fiches-conseils imprimables et de courtes capsules vidéo. Elles renferment de précieuses informations à garder à portée de main ou même à coller sur votre réfrigérateur. On y traite notamment des sujets suivants :

- Gastroentérite
- Grippe
- Fièvre
- Rhume
- Laryngite
- Covid-19
- Virus respiratoire syncytial (VRS)
- Otite
- Sinusite
- Comment déboucher le nez (hygiène nasale)

Toutes ces informations sont regroupées sur le site Web

www.vousetesmalade.ca

Vaccination contre les virus respiratoires

L'influenza et la Covid-19 circulent déjà au Québec cette année. La vaccination demeure le meilleur moyen de se protéger et de protéger nos proches, particulièrement si vous répondez à l'un de critères suivants : personne ayant des maladies chroniques (ex. : diabète, asthme avec suivi régulier), femme enceinte au 2^e ou 3^e trimestre, parent d'enfant de moins de 6 mois (car les enfants de moins de 6 mois sont vulnérables, mais ne peuvent se faire vacciner). Pour obtenir de l'information supplémentaire et prendre rendez-vous, consultez le site web suivant www.ciuussmcq.ca/vaccination.

Où et quand consulter

Lorsque votre condition nécessite une consultation, une variété de professionnels peut vous venir en aide. L'aide-mémoire *Où consulter* a été développé pour vous aider lorsque vous avez un problème de santé non urgent. Pour plus de détails, visitez la section Web suivante www.ciuussmcq.ca/ouconsulter.

Nous espérons que ces outils vous permettront, à vous et votre famille, de reprendre du mieux rapidement et d'éviter le plus possible d'être malade.

Dre Caroline Marcoux-Huard
Médecin-conseil en santé publique
CIUSSS MCQ, Centre administratif Bonaventure