



## Comment prendre soin de votre enfant à la maison?

### S'il fait de la fièvre :

- > Faites-le boire souvent, en petites quantités.
- > Offrez-lui des moments de repos, de sieste ou de pause.
- > Habillez-le légèrement.

### Comment savoir si mon enfant fait de la fièvre?

Il est important de prendre la température de votre enfant.

### Comment prendre sa température?

Âge	Méthode à utiliser
0 à 3 mois	Toujours prendre la température par le rectum (fesses)
Plus de 3 mois à 5 ans	<b>Plus précise :</b> Rectum (fesses) Autre option (si on n'a pas accès à la méthode plus précise) : aisselle (sous le bras)
Plus de 5 ans	<b>Plus précise :</b> Rectum (fesses) ou bouche (sous la langue) si l'enfant collabore. Autre option (si on n'a pas accès aux méthodes plus précises) : aisselle (sous le bras)

### Quand fait-il de la fièvre?

Âge	Méthode utilisée	Température
0 à 3 mois	Rectum (fesses)	38,0 °C et plus
Plus de 3 mois	Rectum (fesses)	38,5 °C et plus
	Bouche (sous la langue)	38,0 °C et plus
	Aisselle (sous le bras)	37,5 °C et plus

**Important : Si votre enfant a moins de 3 mois et qu'il fait de la fièvre, il doit être vu par un médecin.**

S'il a reçu un vaccin dans les 48 heures précédentes, il est recommandé d'appeler Info Santé 811 avant de consulter un médecin.

### Si votre enfant a de la toux, si son nez coule ou est bouché :

- > Nettoyez doucement son nez avec une préparation d'eau saline. Utilisez une seringue, une bouteille d'irrigation ou un vaporisateur.

Regardez les vidéos pour tout savoir sur l'hygiène nasale.



### Si votre enfant collabore bien :

- > Apprenez-lui et encouragez-le à se moucher tout seul.
- > Apprenez-lui à tousser et éternuer dans son coude ou dans un papier mouchoir.
- > Rappelez-lui de toujours bien se laver les mains après et montrez-lui comment le faire correctement.

### S'il a mal à la gorge :

- > Faites-le boire souvent, en petites quantités.
- > Offrez-lui des liquides froids, des aliments mous (exemple : purée) ou glacés (exemple : yogourt glacé).

## Quels médicaments pouvez-vous donner?

- > **Votre enfant a plus de 3 mois :**  
vous pouvez lui donner de l'acétaminophène (exemples : Tylenol, Tempra) s'il fait de la fièvre ou ne se sent pas bien.
- > **Votre enfant a plus de 6 mois :**  
vous pouvez lui donner de l'acétaminophène (exemples : Tylenol, Tempra) ou de l'ibuprofène (comme Advil ou Motrin) s'il fait de la fièvre ou ne se sent pas bien.
- > Vous ne devez pas donner d'autres médicaments en vente libre ou sur les tablettes sans avoir parlé à votre pharmacien ou à un autre professionnel de la santé.

**Il est important de respecter les doses selon le poids de votre enfant et de respecter les intervalles recommandés entre les doses.**

## Prévenir les infections respiratoires

### Gestes simples pour protéger votre enfant :

- > Lavez souvent vos mains et celles de votre enfant.
- > Toussez et éternuez dans votre coude ou dans un papier mouchoir.
- > Lavez et désinfectez les surfaces et les objets qu'on touche souvent :
  - Tables
  - Poignées de porte et interrupteurs
  - Jouets
  - Toilettes et lavabos.
- > Ouvrez les fenêtres quelques minutes, plusieurs fois par jour.
- > Évitez les contacts avec les personnes malades. Si votre enfant est malade, évitez qu'il soit en contact avec d'autres enfants et des personnes vulnérables.



## Quand et comment consulter un professionnel de la santé?

**Vous ne savez pas si votre enfant doit voir un professionnel de la santé?**

**Contactez en tout temps Info Santé 811** pour des questions sur la santé de votre enfant.

**Votre enfant doit voir un professionnel de la santé et ce n'est pas urgent?**

- > Contactez votre clinique habituelle.
- > Appelez au Guichet d'accès à la première ligne (GAP) via le 811 option 3 ou **faire une demande en ligne**.
- > Consultez votre pharmacien.
- > Prenez un rendez-vous via **Rendez-vous santé Québec (RVSQ)**.

**Pour un accès rapide à ces informations et plus encore, scannez le code QR**



[ccsmtl.ca/conseils-sante-enfant](https://ccsmtl.ca/conseils-sante-enfant)