Centre de santé et de services sociaux
de Rimouski-Neigette

Parce que rien n'égale la santé !

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate

NE LAISSEZ PAS LA GRIPPE ET LA GASTROENTÉRITE S'INVITER À VOS PARTYS DES FÊTES

Rimouski, 16 décembre 2014 – Chaque année, lors de la période des fêtes, le CSSS de Rimouski-Neigette conjugue avec un fort achalandage dans sa salle d'urgence. Puisque le temps des fêtes est propice aux rapprochements et échanges de toutes sortes, il faut prévoir un nombre plus important de grippe à cette période de l'année. Plusieurs régions du Québec font face présentement à un taux élevé de personnes qui ont contracté la grippe et une augmentation du nombre de consultations a été observée depuis quelques jours à l'hôpital de Rimouski. Dans le but d'éviter ce genre de situation, le CSSS de Rimouski-Neigette tient à conseiller la population sur les meilleures façons d'éviter la grippe et la gastroentérite et promouvoir de saines habitudes de vie.

L'infection se transmet principalement d'une personne à l'autre, alors, pour éviter de contribuer à la propagation de la grippe : lavez-vous les mains, recouvrez votre bouche avec votre coude lorsque vous toussez, restez à la maison lorsque vous êtes malades et évitez d'entrer en contact avec des gens vulnérables.

LA VACCINATION : SIMPLE ET RAPIDE

La vaccination est un moyen simple et rapide pour éviter la grippe. C'est la meilleure protection contre cette maladie et ses complications, surtout pour les personnes dont la santé est fragile. Il est encore temps de vous faire vacciner dans une clinique de vaccination de notre région. Bien que cette année, le degré d'efficacité du vaccin soit moins élevé que les années précédentes, il diminue considérablement les risques d'infection. Il procure une barrière importante entre vous et le virus.

SE SOIGNER À LA MAISON : UNE BONNE SOLUTION

Que vous soyez un enfant ou un adulte, les symptômes grippaux bénins et la gastroentérite, qui durent généralement entre 3 à 5 jours, peuvent être soignés à la maison. Les services d'urgence doivent être réservés aux personnes dont l'état de santé nécessite des soins urgents. Si vous avez la grippe, buvez beaucoup d'eau et reposez-vous. Vous pouvez aussi demander à votre pharmacien des conseils pour soulager vos symptômes.

DES ALTERNATIVES À L'URGENCE

Si vous êtes malade ou inquiet pour votre santé ou celle d'un de vos proches, appelez d'abord Info-Santé au 811. Les infirmières d'Info-Santé sont disponibles tous les jours, 24 heures sur 24, pour vous conseiller et vous indiquer quand et qui consulter. Vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin de famille et aux services courants du CLSC. Les GMF sont aussi une excellente solution, tout comme les pharmaciens.

– 30 –

Pour information : Lise Chabot, conseillère-cadre aux communications
CSSS de Rimouski-Neigette
418-724-3000, poste 8147
418-509-9560, cellulaire
lise.chabot.csssrn@ssss.gouv.qc.ca