

## FICHE D'AUTOSOINS DE LA ROUGEOLE

### 1. Qu'est-ce que la rougeole ?

La rougeole est une maladie très contagieuse qui peut être grave, surtout chez les personnes qui ne sont pas vaccinées. Elle est causée par un virus qui voyage dans l'air lorsqu'une personne infectée respire, tousse, éternue ou parle.

La rougeole est une maladie à déclaration obligatoire, cela signifie que les professionnels de la santé doivent informer la santé publique s'il y a un cas, afin d'en limiter la propagation.

### 2. Symptômes de la rougeole

- Fièvre
  - Éruption cutanée (ex. boutons ou plaques rouges) quelques jours après l'apparition de la fièvre, qui débute souvent au visage puis sur le reste du corps
  - Toux
  - Congestion nasale ou écoulement nasal
  - Conjonctivite (yeux rouges qui coulent, sensibles à la lumière)
  - Mal de tête
- Irritabilité, malaise général ou grande fatigue.

### 3. Quand consulter?

Si vous croyez avoir la rougeole, communiquez avec le 811 qui vous conseillera sur la marche à suivre.

Toutes les personnes ayant des symptômes qui ressemblent à la rougeole n'ont pas nécessairement besoin de voir un médecin.

Si vous devez consulter, appelez la clinique ou l'hôpital avant de vous y rendre.

À votre arrivée, porter un masque et aviser rapidement le personnel de vos symptômes.

#### **Consultez un médecin si vous ou votre enfant présentez :**

- Des signes de déshydratation (ex. absence de larmes, bouche sèche ou moins de 4 pipis en 24 h);
- De la fièvre depuis 3 jours ou plus malgré une prise régulière de médicament;
- Un état général qui se détériore :
- Des inquiétudes pour votre santé ou celle de votre enfant.

**Faites le 911 ou présentez-vous à l'urgence si vous ou votre enfant présentez :**

- Votre enfant a moins de 3 mois et présente de la fièvre de plus de 38,5 °C rectale (100,4 °F);
- Des difficultés respiratoires importantes (ex. respiration rapide ou sifflante, toux qui empêche les activités quotidiennes).;
- De la somnolence (ex. difficulté à réveiller votre enfant) ou de la confusion mentale ou un changement ;
- De la difficulté à vous hydrater ou êtes étourdi en position debout;
- Des convulsions (ex. mouvements saccadés comme une crise d'épilepsie);

**4. Si vous ou votre enfant développez des symptômes de la rougeole**

Contactez le 811 qui vous conseillera sur la marche à suivre ou vous dirigera vers un professionnel de la santé.

Pour éviter de transmettre la rougeole :

- Évitez d'utiliser les transports en commun si possible
- Portez un masque dans les endroits publics.
- Contactez votre clinique médicale ou votre établissement de santé au préalable pour informer le personnel de votre arrivée et de votre état de santé.
- Si vous vous rendez à l'urgence et que vous avez été exposé à un cas de rougeole, prévenez le personnel dès votre arrivée

**5. Traitements possibles**

- Aucun traitement particulier existe contre la rougeole. La vaccination demeure le meilleur moyen de protection contre cette maladie
- En cas d'exposition à un cas de rougeole, les contacts non protégés peuvent rapidement se faire vacciner pour réduire les risques de développer la maladie. Dans certaines situations, des immunoglobulines (ex. anticorps) peuvent être administrées
- Si vous ou votre enfant recevez un diagnostic de rougeole:
  - Respectez toutes les consignes reçues par la santé publique pour vous et les personnes vivant à votre domicile
  - Restez à la maison (retrait de l'école, du service de garde ou du travail) durant toute la période de contagiosité
  - Reposez-vous
  - Buvez beaucoup de liquide comme de l'eau
  - Prenez des médicaments contre la fièvre ou les malaises, si besoin
  - Si votre état de santé se dégrade ou vous inquiète, appelez le 8-1-1.
  - Si vous devez consulter un professionnel de la santé, appelez au préalable pour informer le milieu que vous êtes un cas confirmé de rougeole.