Lorsque votre enfant est malade

Les enfants peuvent tomber malade très rapidement. Vous pouvez soudainement remarquer ses yeux vitreux ou sa peau pâle. Ou votre enfant pourrait pleurer davantage, être plus collant, jouer moins ou être plus calme que d'habitude. Si vous ne savez pas trop comment agir, vous pouvez obtenir des conseils auprès de :

- votre fournisseur de soins de santé ou de votre pharmacien;
- un infirmier de santé publique ou de soins primaires;
- HealthLink BC au 8 1 1. Des renseignements gratuits sont offerts par des infirmiers certifiés en plus de 130 langues à tous moments du jour ou de la nuit. Vous pouvez aussi consulter un pharmacien au sujet de vos médicaments, de 17 h à 9 h le lendemain matin.

La fièvre

Qu'est-ce que la fièvre?

Une température de **38 °C (100,4 °F) ou plus** lorsque mesurée sous l'aisselle. La fièvre est un moyen que prend le corps pour combattre une infection. Elle n'est généralement pas dangereuse, particulièrement s'il n'y a pas d'autres symptômes et si elle disparaît après 3 ou 4 jours. Mais elle peut incommoder votre enfant et le déshydrater.

LE SAVIEZ-VOUS?

La température de votre enfant change au cours de la journée. Elle atteint son point le plus bas tôt le matin et son point le plus haut en début de soirée.

Méthode	Plage normale de température
Sous l'aisselle	36,5 °C à 37,5 °C (97,8 °F à 99,5 °F)
Bouche (non recommandé pour les enfants)	35,5 °C à 37,5 °C (de 95,9 °F à 99,5 °F)
Oreille (2 ans et plus)	35,8 °C à 38 °C (de 96,4 °F à 100,4 °F)
Voie rectale (fesses)	36,6 °C à 38 °C (de 97,9 °F à 100,4 °F)

COMMENT FAIRE

Vérifiez la température de votre enfant sous l'aisselle

1. Placez le bout d'un thermomètre numérique haut dans le centre de l'aisselle de votre enfant. Assurez-vous qu'il touche la peau nue de tous les côtés.
2. Fermez son bras comme il faut contre son corps.
3. Réconfortez-le et distrayez-le.
4. Attendez au moins 3 minutes, ou jusqu'à ce que le thermomètre émette un son.
5. Retirez-le doucement.

N'utilisez pas de thermomètres au mercure (en verre) (qui peuvent être dangereux), de thermomètre en forme de bandes pour le front ou de sucette (qui sont moins précis) ou de thermomètre buccaux (que votre enfant pourrait difficilement garder sous sa langue).

Les températures rectales (prises entre les fesses) sont très précises. Mais n'employez cette méthode que si vous avez un thermomètre rectal, si un fournisseur de soins de santé vous a appris à l'utiliser en toute sécurité et si vous vous sentez à l'aise pour le faire.

Ce que vous pouvez faire

- ✔ Laissez-le se reposer.
- ✔ Allaitez-le davantage au sein ou à la poitrine, et offrez-lui davantage à boire entre les tétées.
- ✔ Ôtez les vêtements non nécessaires qu'il porte.
- ✔ Faites-lui prendre un bain tiède.
- ✔ Donnez-lui plus d'attention qu'à l'habitude.
- ✔ Pratiquez une bonne hygiène des mains (consultez La prévention de la maladie).
- ✔ Donnez-lui de l'acétaminophène (du Tylenol pour enfant). Lisez les étiquettes avec attention afin d'administrer la bonne dose.
- ✔ Les parents ou les personnes qui prennent soin des enfants autochtones peuvent vérifier auprès de la RSPN quels médicaments en vente libre sont couverts gratuitement (comme le Tylenol ou la solution saline).

LE SAVIEZ-VOUS?

La fièvre ne vous indique pas nécessairement à quel point votre enfant est malade. Un simple rhume peut causer une forte fièvre de 39 °C (102 °F), alors qu'une grave infection pourrait causer une légère fièvre ou rien du tout.

Le rhume et la toux

Qu'est-ce qu'un rhume?

Un rhume est un virus qui peut causer un écoulement nasal, de la toux, de la fièvre, un mal de gorge et de l'agitation. La plupart des enfants attrapent plusieurs rhumes bénins chaque année. L'état de santé s'améliore généralement en une semaine et le rhume disparaît complètement en 2 semaines.

Ce que vous pouvez faire

- ✔ Laissez-le se reposer.
- ✔ Donnez-lui beaucoup de liquides comme de l'eau ou votre lait si vous continuez à lui donner du maternel ou du lait à la poitrine.
- ✔ Gardez sa chambre à une température confortable mais pas chaude.
- ✔ Utilisez un humidificateur à vapeur froide si vous en avez un.
- ✔ Mettez des gouttes de solution saline dans son nez.
- ✔ Donnez-lui un oreiller supplémentaire pour élever sa tête de 2,5 à 5 cm (1 à 2 pouces).
- ✔ Donnez-lui plus d'attention qu'à l'habitude.
- ✔ Pratiquez une bonne hygiène des mains (consultez La prévention de la maladie).
- ✔ Donnez-lui de l'acétaminophène (du Tylenol pour enfant). Lisez les étiquettes avec attention afin d'administrer la bonne dose.

DANGER

Ne donnez jamais d'aspirine à votre enfant ou tout autre produit contenant de l'acide acétylsalicylique (ASA), qui peut causer des dommages à son cerveau et à son foie. Ne lui donnez pas de décongestionnant ni d'antihistaminique sauf sur recommandation de votre fournisseur de soins de santé. Et évitez aussi les médicaments contre la toux et le rhume qui ne fonctionnent généralement pas chez les jeunes enfants et qui peuvent être dangereux. **Consultez toujours votre fournisseur de soins de santé avant de donner un nouveau médicament à votre enfant.**

La grippe

Que sont la grippe (« influenza ») et la COVID-19?

La grippe est un virus qui peut causer une fièvre plus grave, des maux de tête, des douleurs musculaires, un écoulement nasal, un mal de gorge, de la fatigue, de la toux, des nausées, des vomissements et de la diarrhée. La grippe peut être potentiellement mortelle chez les très jeunes enfants et ceux souffrant d'autres maladies.

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le virus SARS-CoV-2. Elle se transmet principalement d'une personne à l'autre.

Ce que vous pouvez faire

- ✔ **Appelez votre fournisseur de soins de santé ou HealthLink BC au 8 1 1 si vous pensez que votre enfant souffre de la grippe.**
- ✔ Laissez-le se reposer.
- ✔ Allaitez-le souvent au sein ou à la poitrine et donnez-lui beaucoup d'eau et autres liquides.
- ✔ Gardez sa chambre à une température confortable mais pas chaude.
- ✔ Donnez-lui plus d'attention qu'à l'habitude.
- ✔ Pratiquez une bonne hygiène des mains (consultez La prévention de la maladie).
- ✔ Donnez-lui de l'acétaminophène (du Tylenol pour enfant). Lisez les étiquettes avec attention afin d'administrer la bonne dose.

ALLEZ CONSULTER

Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant présente des symptômes de déshydratation :

- il urine moins (moins de 4 couches mouillées en 24 heures chez un nouveau-né et moins de 3 couches mouillées en 24 heures chez les enfants plus âgés);
- il a très soif;
- il ne produit pas de larmes quand il pleure;
- sa peau, sa bouche et sa langue sont sèches;
- son rythme cardiaque est élevé;
- ses yeux sont enfoncés;
- sa peau est grisâtre;
- ses fontanelles sont affaissées sur la tête (si âgé de 18 mois ou moins).

URGENCE MÉDICALE

Appelez le 9 1 1 si votre enfant :

- a des difficultés respiratoires;
- a beaucoup de sang dans ses vomissements ou sa diarrhée, ou si ses vomissements sont vert vif;
- a une fièvre qui dure plus de 5 jours;
- est très somnolent et difficile à réveiller.



COMMENT FAIRE
Aidez à prévenir la contagion des rhumes, de la grippe et de la COVID-19

- ✔ Faites-vous vacciner contre la grippe chaque automne (consultez La prévention de la maladie).
- ✔ Faites-vous vacciner contre la COVID-19 (consultez La prévention de la maladie).
- ✔ Lavez-vous les mains régulièrement (consultez La prévention de la maladie).
- ✔ Jetez les mouchoirs de papier immédiatement après utilisation.
- ✔ Toussez et éternuez dans votre manche de chandail, pas dans vos mains.
- ✔ Évitez de toucher votre visage.
- ✔ Désinfectez les poignées de porte, les interrupteurs de lampe d'éclairage, les claviers et autres articles partagés entre personnes.
- ✔ Alimentez-vous bien et restez actif.
- ✔ Évitez les lieux publics (écoles/services de garde) si votre enfant est malade.

La consultation d'un fournisseur de soins de santé

COMMENT FAIRE
Facilitez le déroulement des consultations de soins de santé

Avant de partir :

- ✔ Essayez de prendre votre rendez-vous lorsque votre enfant est bien reposé et qu'il a bien mangé.
- ✔ Montrez-lui les gestes que le travailleur de la santé pourrait faire, comme regarder à l'intérieur de ses oreilles.
- ✔ Encouragez-le à jouer au travailleur de la santé avec un jouet.
- ✔ Lisez-lui des livres portant sur des consultations chez le médecin ou le dentiste.
- ✔ Apportez une couverture ou un jouet qu'il aime beaucoup.

Au moment de la consultation :

- ✔ Dites-lui ce qui se passe et la raison pour laquelle c'est ainsi. « L'infirmier va te donner un vaccin/médicament dans le bras pour que tu restes en bonne santé. Je vais te prendre jusqu'à ce que ce soit terminé. »
- ✔ Répondez à ses questions de façon simple et directe.
- ✔ Trouvez le moyen de le féliciter de ses efforts, même s'il pleure pendant toute la consultation.

HISTOIRE DE FAMILLE

Mes enfants jouaient beaucoup avec leur trousse de médecin. Ils utilisaient le stéthoscope et les seringues jouets pour « se guérir » l'un et l'autre. Je crois que c'est pour cette raison qu'ils n'avaient jamais peur d'aller chez le médecin.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les antibiotiques (qui s'attaquent aux bactéries) ne peuvent pas guérir le rhume ou la grippe (qui sont causé par des virus). Et prendre des antibiotiques sans que ce soit nécessaire peut entraîner des effets indésirables comme éliminer de bonnes bactéries et contribuer à la croissance de superbactéries résistantes aux antibiotiques.

