



## ❑ 1 Douleurs Abdominales

Mangez légèrement tant que votre état ne s'est pas amélioré.  
Revenez sans attendre aux Urgences (ou consultez votre médecin) si un ou plusieurs de ces signes apparaissent :

- Aggravation, persistance ou modification des douleurs abdominales.
- Aggravation ou persistance des vomissements.
- Présence de sang dans les vomissements, les selles, les urines.
- Distension abdominale (ventre anormalement tendu).
- Vertiges ou étourdissements.
- Fièvre ou frissons.
- Absence d'amélioration ou de guérison sous 48 h.

## ❑ 2 Gastro-Entérite

Il est recommandé de suivre un régime liquide (eau, soupe, bouillon, soda sucré battu) pendant les premières 24 - 48H. Il faut boire beaucoup, au moins 2 litres par jour, les petites quantités étant mieux tolérées, boire peu mais souvent.

Alors que la diarrhée diminue, réintroduisez doucement les bananes, le riz, les pâtes, les pommes de terre.

Revenez sans attendre aux Urgences (ou consultez votre médecin) si un ou plusieurs de ces signes apparaissent :

- Signes de déshydratation comme la bouche sèche, l'absence d'urine pendant plusieurs heures.
- Vomissements
- Persistance ou aggravation de la diarrhée.
- Sang ou glaire dans les selles.
- Fièvre supérieure à 38°C ou frissons.
- Etourdissements ou fatigue intense.
- Augmentation des douleurs abdominales.

## ❑ 3 Fièvre

La fièvre n'est pas une maladie mais c'est un signe de maladie.  
Il est conseillé de prendre sa température toutes les 4 à 6 heures. Chez l'adulte, on considère comme une fièvre :  
- une température rectale supérieure à 38.2 °C  
- une température orale supérieure à 37.6°C.

Buvez suffisamment (au moins 1.5 L par jour, eau, soda).  
Suivez le traitement qui vous a été donné (Paracétamol ou Aspirine).

**Consultez votre médecin ou revenez aux Urgences si :**

- Votre fièvre persiste après 3 - 4 jours.
- Votre fièvre s'aggrave ou si vous vous sentez plus mal ou si un symptôme nouveau apparaissait.

## ❑ 4 Infection Virale des Voies Aériennes Supérieures

Votre maladie est souvent causée par un virus et vous devez aller mieux dans 5 à 7 jours.  
Les antibiotiques comme la pénicilline ne soignent pas les maladies virales. Pour vous sentir mieux vous devez :

- Vous reposer +++
  - Boire beaucoup de liquide de type : soda, jus de fruits, soupe, etc. (pas de boissons alcoolisées).
  - Prendre les médicaments qui vous ont été prescrits, ils diminuent la fièvre et les courbatures musculaires.
- Revenez sans attendre aux urgences si :
- Persistance ou aggravation d'un mal à la tête.
  - Apparition d'une raideur de la nuque.
  - Apparition d'une toux productive jaunâtre, verdâtre ou de traces de sang.
  - Apparition de tremblements ou de frissons ou d'une fièvre supérieure à 38°5.
  - Douleurs dans la poitrine ou une gêne respiratoire.
  - Votre état ne s'améliore pas comme prévu ou s'aggrave.

## ❑ 5 Asthme / Bronchite Chronique

Prenez vos médicaments comme indiqué et consultez votre médecin régulièrement.  
L'asthme est une maladie sérieuse qui peut dans les cas sévères mettre la vie en péril.  
Évitez les situations susceptibles de déclencher une crise, comme la fumée de cigarette, la poussière, les animaux à poils, les changements brutaux de température, la présence de personnes grippées. Revenez sans attendre aux Urgences (ou consultez votre médecin) si un ou plusieurs de ces signes apparaissent :

- Essoufflement ou sifflement.
- Douleur thoracique.
- Fièvre ou frissons
- Toux productive, crachats jaunâtres ou verdâtres ou bien sanglants.

## ❑ 6 Saignements Vaginaux

Vous devez consulter votre gynécologue ou votre obstétricien.  
Votre test de grossesse est : .....  
Vous devez éviter les activités violentes.  
Revenez aux Urgences, immédiatement, si :

- Aggravation ou persistance des saignements vaginaux.
- Apparition d'une fièvre.
- Aggravation ou apparition de douleurs abdominales.
- Passage de tissu foetal (fausse couche).

## ❑ 7 Mal de tête

Prenez le traitement qui vous a été prescrit, comme il vous l'a été indiqué. Si un de ces symptômes apparaissait revenez aux Urgences, immédiatement :

- Aggravation du mal de tête ou modification de son type ou de sa localisation.
- Vomissements
- Faiblesse ou engourdissement de la face, d'un bras ou d'une jambe.
- Troubles de la vue.
- Etourdissements, vertiges
- Difficultés pour marcher.



## □ 8 Infection Urinaire

Buvez au moins huit verres d'eau ou de jus de fruit par jour.  
Suivez bien votre traitement jusqu'au bout, même si vous allez mieux rapidement.  
Si un de ces symptômes apparaissait revenez aux Urgences, immédiatement :

- Nausées, vomissements.
- Fièvre ou frissons
- Douleurs lombaires ou du dos.
- Si les symptômes persistent plus de 48 H

## □ 9 Patient porteur d'un plâtre

- Conservez le plâtre propre et sec.
- N'introduisez jamais d'objet dans le plâtre pour vous gratter.
- Afin de prévenir ou diminuer tout gonflement ou oedème, conservez le membre blessé au dessus du niveau du coeur aussi souvent que possible (tabouret-oreiller).

Revenez sans attendre aux Urgences si un ou plusieurs de ces signes apparaissent :

- Douleur.
- Engourdissement ou picotements.
- Froideur des extrémités.
- Changement de couleur : pâleur, cyanose => couleur bleutée ou pourpre.
- Oedème ou gonflement

## □ 10 Problèmes Ophtalmologiques

Revenez aux Urgences, immédiatement, si un de ces symptômes apparaissent :

- Aggravation ou persistance des douleurs de l'oeil.
- Diminution, changement ou troubles de la vue.
- Rougeur ou gonflement autour de l'oeil.
- Ecoulement de pus.
- ➔ Attention : Soyez très prudent si un pansement vous a été mis sur l'oeil car votre vision des profondeurs et des distances est modifiée, Ne conduisez pas et ne manoeuvrer pas d'engins.
- ➔ Il est très important de faire refaire le pansement toutes les 24 h et/ou de consulter votre ophtalmologiste.

## □ 11 Traumatisme Crânien

Votre examen clinique initial laisse supposer un traumatisme crânien léger qui ne doit pas avoir de conséquences sérieuses.

Vous ne devez pas prendre de tranquillisants, d'alcool ou de substances narcotiques.  
Vous ne devez pas conduire pendant 48 H. Pour lutter contre la douleur, n'utilisez que du Paracétamol ou prenez le traitement qui vous a été prescrit.

Il est habituel d'avoir des maux de tête, de légers étourdissements ou de se sentir fatigué après un traumatisme crânien. Vous devez rester en compagnie d'un proche pendant les premières 24 H, et cette personne doit vous réveiller toutes les 2 à 4 heures pendant la première nuit.

Ces instructions sont pour la personne qui restera en votre compagnie et qui vous surveillera.

Si un de ces symptômes apparaissent, le malade devrait être ramené aux Urgences, sans délai:

- Somnolence anormale ou difficulté pour réveiller le malade.
- Confusion ou comportement étrange (irritabilité).
- Persistance ou augmentation du mal de tête.
- Vomissements persistants ou s'aggravant.
- Ecoulement de liquide ou de sang par le nez ou les oreilles.
- Convulsions.
- Raideur de la nuque.
- Bourdonnements d'oreille, troubles de la vue.
- Faiblesse d'un bras ou d'une jambe.

## □ 12 Traumatisme du cou ou du dos

Il est classique d'avoir des douleurs pendant environ une semaine après ce type de traumatisme. Les recommandations suivantes peuvent vous aider à soulager un peu votre inconfort.

- Prenez les médicaments qui vous ont été prescrits.
- Evitez de soulever des charges ou de vous courber.
- Repos sur un lit ferme pendant 1 à 2 jours.
- Portez le collier cervical souple pendant la période indiquée sur votre ordonnance.
- Réchauffez la zone douloureuse (attention de ne pas vous brûler).

Revenez sans attendre aux Urgences (ou consultez votre médecin) si un ou plusieurs de ces signes apparaissent :

- Aggravation de la douleur, irradiation vers le bras ou la jambe.
- Engourdissement, picotement ou insensibilité du bras ou de la jambe.
- Diminution de la force dans un bras ou une jambe.
- Troubles de la miction ou de la défécation.

Si les douleurs persistent vous pouvez nécessiter des examens complémentaires et l'avis d'un orthopédiste, d'un rhumatologue ou d'un neurologue.



## □ 13 Plaie suturée

Conservez la plaie propre et sèche.

Changez le pansement s'il est mouillé ou sale.

Changez le pansement tous les jours sauf indication contraire du médecin.

Même si toutes les précautions sont correctement suivies une plaie peut s'infecter ou se surinfecter.

Revenez aux Urgences immédiatement si ces signes d'infections apparaissent :

- La plaie devient rouge, chaude, gonflée et douloureuse.
- La plaie devient purulente.
- Des trainées rouges apparaissent sur les bords de la plaie.
- Vous avez de la fièvre ou des frissons.

Vous devez revenir aux urgences pour des soins ou une surveillance :

□ Sans rendez-vous : de 8 h à 10 h ou de 15 h à 18 h.

□ Les points de sutures ne sont pas résorbables, vous devez les faire retirer le :  
..... aux mêmes heures.

→ Si une vaccination antitétanique ou un rappel antitétanique vous a été fait, une petite réaction sur le site d'injection peut survenir. Posez une serviette propre et glacée sur la zone douloureuse. Cette gêne doit disparaître en quelques jours. Il ne s'agit pas d'une réaction allergique.

## □ 14 Cannes Anglaises

Débutez doucement et prudemment. Marchez avec des cannes peut vous donner douleurs et fatigue surtout les premiers jours.

Les cannes peuvent être dangereuses et vous devez vous en servir correctement afin d'éviter un nouvel accident.

Lorsque vous marchez avec des cannes vous devez faire peser le poids du corps sur les poignées et les avant bras, vérifiez toujours que l'appui au sol est sûr et non glissant.

Habillez vous confortablement et portez des chaussures sans talon, de type chausson ou basket. Vérifiez que le réglage des cannes est correct et fiable.

Sur un sol plat, avancez les cannes de 50 à 60 cm alors que vous êtes en appui sur le membre non blessé. Puis balancez le membre sain devant, à égale distance.

Pour **monter** un escalier, posez le pied non blessé sur la marche du dessus alors que vous êtes en appui sur les cannes. Soulevez la jambe blessé et les cannes sur la même marche. Allez y doucement, une marche à la fois +++.

Pour **descendre**, placez les cannes et le membre blessé sur la marche inférieure puis en appui sur les cannes avancez la jambe valide sur la marche du dessous.

## □ 15 Entorse ou Contusion

Les entorses ou contusions sont des lésions des ligaments, tendons, ou des muscles. Ces blessures peuvent être légères ou sévères.

Afin de réduire les douleurs et le gonflement :

- Maintenez le membre (ou la région) blessé surélevé.
  - Appliquez des compresses froides ou glacées pendant 20 minutes 4 à 5 fois par jour les deux premiers jours (attention : interposer un linge entre la glace et la peau).
  - Utilisez les cannes comme indiqué dans ce document.
  - Desserrez ou retirez bandages ou pansements si vos orteils ou vos doigts devenaient froids, cyanosés (couleur bleutée ou pourpre), gonflés ou douloureux et revenez aux Urgences, immédiatement.
- Une contusion ou entorse bénigne doit s'améliorer en quelques jours, si la douleur ne diminuait pas, vous pouvez nécessiter un bilan plus complexe et la pratique d'exams complémentaires.