

Étourdissement



URGENCE,
APPELEZ LE **911**

- Votre visage est affaissé, vous avez de la difficulté à parler ou à voir.
- Vous avez tout à coup un très fort mal de tête.
- Vous avez perdu la sensation d'un côté du corps.
- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous avez du mal à rester éveillé ou à vous réveiller.
- Vous avez tout à coup de la difficulté à vous déplacer. Vous tombez.
- Vous êtes soudainement confus ou perdu sans raison.

Quand demander l'aide d'un **professionnel**

- Vous avez souvent des étourdissements ou ils durent longtemps.
- Vous avez des nausées, vous vomissez ou vous avez mal à la tête.

Comment avoir de l'**aide**

- 24 h sur 24, composez le **811**
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** *option 3*.

Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Parfois, les étourdissements vous empêchent de vous déplacer facilement et risquent de vous faire tomber.

Quoi faire à la maison



Téléphone : En tout temps, composez le 811 pour parler à une infirmière.



Repos : Asseyez-vous ou allongez-vous. Trouvez un endroit sûr et confortable pour vous reposer.



Douceur : Restez immobile et évitez de bouger la tête ou de vous lever rapidement.



Écrans : Réduisez le temps passé devant les écrans (télévision, tablette, ordinateur, cellulaire).



Breuvage : Buvez de l'eau, des tisanes ou des bouillons. Évitez le café, les boissons énergisantes et l'alcool.