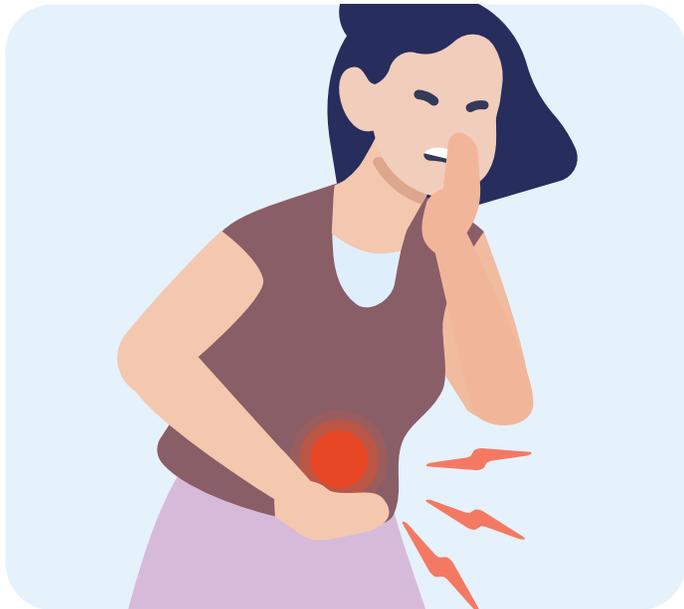


Nausée et vomissement



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous vomissez du sang ou votre vomi est noir.
- Vous avez une douleur à la poitrine.
- Votre ventre est gonflé et vous ne réussissez plus à faire sortir vos gaz et vos selles.
- Votre nuque est raide ou vous avez un mal de tête fort et inhabituel.

Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous vomissez depuis 6 heures sans amélioration.
- Vous vomissez tout, même les médicaments que vous devez prendre.
- Les nausées durent plus de 24 heures sans amélioration.
- Vous faites de la fièvre.
- Vous avez des douleurs au ventre ou à la tête.
- Vous êtes très faible, étourdi ou irritable.
- Vous avez la bouche sèche ou de la difficulté à uriner. Vous êtes assoiffé.

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.

Les nausées et les vomissements sont souvent temporaires. Bien que le problème soit généralement sans danger, il peut être désagréable et fatigant.

Quoi faire à la maison



Repos : Allongez-vous dans un endroit calme.



Hydratation : Tentez de boire de l'eau en petites quantités. Vous pouvez acheter des boissons de réhydratation ou les préparer vous-même à la maison : 360 ml de jus d'orange non sucré, 600 ml d'eau bouillie refroidie et 5 ml ($\frac{1}{2}$ cuillère à thé) de sel.



Alimentation : Mangez des aliments faciles à digérer comme des bananes, du riz, des biscuits salés ou des pommes de terre cuites.