

Conseil de médecins de famille sur les soins à prodiguer aux enfants qui présentent des symptômes respiratoires

La plupart des maladies respiratoires des enfants, y compris les refroidissements, la grippe, le VRS (virus respiratoire syncytial) et la COVID-19 peuvent être gérés à la maison sans prendre de médicaments sous ordonnance. Mais, dans certains cas, il est nécessaire de consulter un médecin.

Vous trouverez, ci-dessous, des conseils de médecins de famille qui vous permettront de décider quand consulter un médecin et comment aider votre enfant à la maison en cas de maladie respiratoire.

Appelez votre médecin de famille si votre enfant :

- a une fièvre qui dure 72 heures ou plus.
- a une fièvre qui a disparu pendant un jour ou plus et qui est ensuite revenue.
- est anormalement irritable et n'arrête pas de s'énerver, même après que vous avez traité sa fièvre.
- a mal aux oreilles pendant plus de 48 heures
- ne mange pas/ne boit pas. Remarque : il est normal de moins manger et de moins boire quand on est malade. Il est plus important de boire que de manger.
- a des besoins particuliers ce qui rend les soins plus difficiles.



En tant que parent ou tuteur de l'enfant, vous connaissez le mieux ses besoins. Si vous pensez que votre enfant doit consulter un médecin de famille, n'hésitez pas à demander de l'aide.



Vous n'êtes pas sûr(e) de ce que vous devriez faire ? Santé Ontario a créé une **liste de vérification de symptômes** et vous donne l'option de **Discuter en direct avec un(e) infirmier(e)**. Vous pouvez également **appeler le 811** pour parler avec un(e) infirmier(e) ceci 24h/24.

Appelez le 911 (services d'urgence) quand :

- Vous pensez que votre enfant est gravement malade.
- Votre enfant, s'il a moins de trois mois, est atteint d'une fièvre.
- Votre enfant a du mal à respirer ou respire plus rapidement que normalement.
- Vous pensez que votre enfant risque d'être déshydraté ou est déshydraté.

Voici quelques exemples de situations dans lesquelles demander l'aide de services d'urgence. L'hôpital pour enfants de l'Ontario de l'Est (HEOE) offre de plus amples renseignements pour **vous aider à décider si votre enfant requiert des soins d'urgence**.

Pour de plus amples renseignements sur la COVID-19 et les enfants, y compris les rares complications, voir **Mon enfant est atteint de la COVID Que dois-je savoir ?** dans la série **Confusion autour des symptômes de la COVID**.



Comment aider votre enfant à la maison ?

- **Fièvre** : Traitez la fièvre ou la douleur avec un médicament en vente-libre comme de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène si votre enfant peut en prendre et si cela est disponible.



Appelez votre médecin de famille ou votre pharmacien si vous avez des difficultés à accéder à des médicaments en vente-libre. Les renseignements fournis par la Société canadienne de pédiatrie indiquent **comment prendre la température d'un enfant** et que faire si votre enfant a de la fièvre. Voici une vidéo sur la façon de **traiter la fièvre chez un enfant** présentée par le Service national de santé du R-U.

- **Yeux rouges et présence de sécrétions** : Ces symptômes disparaissent en général sans traitement antibiotique ou autre médicament. Vous pouvez aider à réduire le malaise en utilisant des compresses tièdes et des larmes artificielles.
- **Nez bouché ou nez qui coule** : Essayez les solutions salines en vaporisateur, un humidificateur ou un aspirateur nasal.
- **Mal d'oreille** : Il est possible que votre enfant ait mal à une oreille si vous le voyez tirer dessus. Consultez un médecin si ce comportement dure plus de 48-72 heures, si vous voyez des sécrétions ou si votre enfant a eu plus de 2-3 otites au courant de la dernière année.
- **Toux** : Traitez une toux avec un humidificateur ou la vapeur de la douche. Si la toux ressemble à un aboiement, il pourrait être utile de sortir à l'air frais. Si votre enfant a au moins un an, vous pourrez lui donner 1-2 cuillères à thé de miel le soir.
- **Liquides** : Assurez-vous de donner suffisamment de liquides à votre enfant, ce qui inclut de l'eau, de la soupe, des boissons pour sportifs ou même des bâtonnets glacés. Le lait maternel/maternisé est suffisant pour les jeunes bébés qui ne boivent pas encore d'autres liquides.

Conseils pour rester en santé et prévenir les maladies

- Portez un masque (et faites porter un masque à votre enfant) dans les lieux fréquentés fermés.
- Lavez-vous souvent les mains ; utilisez un gel désinfectant pour les mains à chaque fois que c'est possible.
- Toussez et éternuez dans votre coude au lieu de vos mains.
- Restez chez vous et gardez votre enfant à la maison quand il est malade, surtout pendant les premiers jours quand il est le plus contagieux.
- Restez à jour dans vos rappels pour la grippe et la COVID-19.



Ontario College of
Family Physicians



L'OMFO tient à remercier le Dr. Kate Miller et Norfolk Family Medical pour le **blogue** qui a inspiré cet article.