

Conseils

- Ibuprofène aux 6 heures au besoin selon la douleur;
- Acétaminophène aux 3-4 heures au besoin selon la douleur;
- Une tasse d'eau chaude avec un citron et 1 cuillère à soupe de miel;
- Hygiène nasale;
- Gargarisme avec du rince bouche ou avec de l'eau salé (une tasse d'eau et ½ cuillère à thé de sel);
- Prendre des pastilles pour la gorge (de type ricola ou cépacol).
- Vaporisateur pour la gorge;
- Humidifier l'air;
- Favoriser les aliments froids (morceaux de glace) et les liquides;
- Buvez beaucoup d'eau;
- Reposez-vous beaucoup.

Les antibiotiques ne doivent être pris que lorsque cela est médicalement nécessaire. Des effets indésirables, tels que des diarrhées et des vomissements, peuvent survenir, ainsi que la destruction des bonnes bactéries de votre corps, ce qui est susceptible de vous rendre plus vulnérable aux infections.

Signaux d'alarme

- ☒ Vous avez une fièvre persistante (+ de 38°C) plus de ____ heures.
- ☒ Vos symptômes ne s'améliorent pas après ____ heures ou s'aggravent.
- ☒ Sifflement aigu lors de la respiration;
- ☒ Difficulté à respirer;
- ☒ Salivation excessive par les jeunes enfants;
- ☒ Incapacité à avaler sa propre salive;
- ☒ Incapacité d'ouvrir complètement la bouche;
- ☒ L'enfant n'arrive pas à s'hydrater correctement (vomissements persistants ou refus de boire).