

## Prévention

- Passer moins de temps en garderie et/ou favoriser les plus petits groupes;
- Éviter l'exposition à la fumée (cigarette, foyer aux bois, etc.);
- Allaiter un minimum de 3 mois;
- Éviter la suce à partir de 6 mois;
- Favoriser la vaccination selon le calendrier + influenza annuellement.
- Ne pas donner de biberon au lit. (Le liquide va aux oreilles);
- Bien laver les oreilles pour éviter des bouchons de cire en mettant de l'huile pour les oreilles pour ramollir la cire;
- Ne pas entrer des objets dans les oreilles (cure-oreille);
- Bien assécher les oreilles après le bain avec de l'eau sans résidu de savon;

## Conseils

- Prendre ibuprofène 10mg/kg aux 6 heures au besoin;
- Prendre acétaminophène 15mg/kg aux 3-4 heures au besoin;
- Appliquer un linge froid sur l'oreille 20 minutes pour apaiser la douleur;
- Appliquer un sac magique chaud pour apaiser la douleur;
- Attendre la guérison du tympan avant d'aller à la piscine;
- Éviter toute forme de pression pour l'oreille (altitude, plongée, avion);
- Il existe des gouttes pour instiller dans l'oreille pour la douleur (ail et molène);
- Un tympan perforé peut prendre jusqu'à 2 mois pour sa guérison. Toutefois si persistance d'écoulement de plus de 6 semaines, une consultation avec un ORL doit être demandée;
- Il est important de bien se moucher et de faire l'hygiène nasale pour bien dégager le nez et les voies respiratoires supérieures pour toute congestion;

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.
- ☒ L'enfant n'arrive pas à s'hydrater correctement (vomissements persistants ou refus de boire).