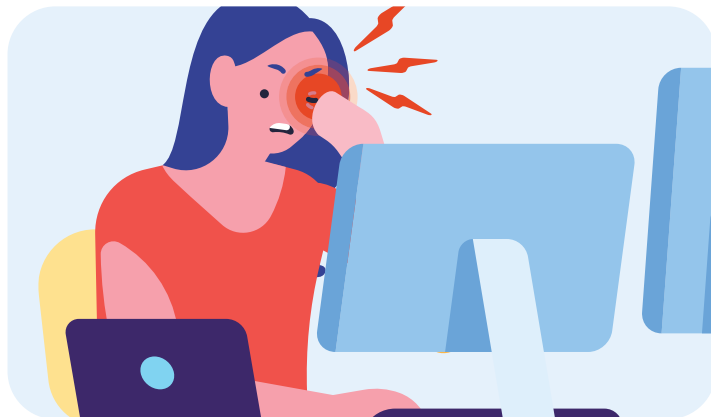


Mal aux yeux



URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous avez un objet dans l'œil.
- Votre œil est devenu plus petit ou plus gros.
- Votre vue a beaucoup baissé en 24 heures.
- Vous avez très mal à l'œil.
- Vous avez de la difficulté à bouger votre œil dans toutes les directions (droite, gauche, en haut ou en bas).
- Vous ne supportez pas la lumière.

Quand demander l'aide d'un professionnel

- Vous avez mal à un œil ou chaque fois que vous clignez des yeux.
- Votre vue baisse peu à peu et vous avez plus de difficulté à voir de proche ou de loin.
- Vous avez une égratignure dans l'œil.
- Du liquide jaune sort de votre œil.
- Un cil, un insecte ou un grain de sable est coincé sous votre paupière.
- Votre œil est rouge.
- Vous voyez des taches qui flottent et qui dérangent votre vue.

Comment avoir de l'aide

- Appelez votre optométriste.
- 24 h sur 24, composez le **811**
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811 option 3**.
- Trouvez un rendez-vous sur rvsq.gouv.qc.ca

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

Tous les contenus sont disponibles sur sante.quebec

La douleur peut être dans l'œil ou autour de l'œil. Souvent, la douleur est causée par la fatigue, une éraflure ou une allergie.

Quoi faire à la maison



Repos : Réduisez le temps devant les écrans.



Compresse : Demander conseil à votre pharmacien pour savoir si vous devez appliquer des compresses d'eau chaude ou froide avec un linge propre.



Lunettes : Portez des lunettes plutôt que des verres de contact.



Précautions : Ne touchez pas vos yeux. Si vous devez le faire, lavez vos mains avant.



Larmes : Clignez des yeux plus souvent ou utilisez des larmes artificielles.



Allergie : Éloignez-vous de la cause de votre allergie.