

# Toux

## URGENCE, APPELEZ LE 911

- Vous avez du mal à respirer.
- Vous avez des douleurs à la poitrine.



## Quand demander l'aide d'un professionnel

- Votre température est très élevée et la fièvre ne baisse pas, même si vous prenez des médicaments.
- Votre toux dure depuis plusieurs jours, malgré les soins à la maison.
- Vous avez des boutons sur la peau et une toux étrange qui ressemble au cri d'un coq.
- Du sang sort de votre bouche lorsque vous tousssez.
- Vous avez des douleurs lorsque vous tousssez.
- Vous êtes fatigué ou faible.

### Comment avoir de l'aide

- 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](https://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](https://sante.quebec)

Une toux est une réaction de votre corps qui essaye de se débarrasser d'une irritation ou d'une congestion.

## Quoi faire à la maison



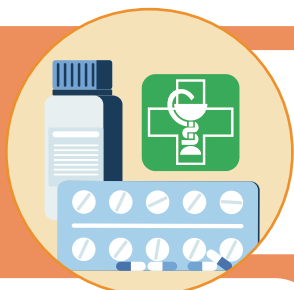
**Repos :**  
Reposez-vous le plus possible.



**Breuvage :** Buvez souvent de l'eau, des tisanes ou des bouillons.



**Nez :** Nettoyez l'intérieur de votre nez si vous êtes congestionné. Utilisez un mélange d'eau saline acheté en pharmacie ou un mélange maison : 4 tasses d'eau, 2 cuillères à thé de sel et ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude.



**Médicaments :** Consultez votre pharmacien pour acheter les bons médicaments.



**Hauteur :** Dormez avec la tête placée un peu plus haut.



**Distance :** Pour éviter de transmettre votre toux, gardez vos distances avec les autres ou portez un masque.