

## Conseils ✨

- Ibuprofène** aux 6 heures / **Acétaminophène** aux 3-4h au besoin selon la douleur
- Suppositoire pour le mal de gorge (en vente libre)
- Pastilles pour la gorge (Ricola ou Cepacol)
- Tasse d'eau chaude avec un citron et 1 cuillère à soupe de miel
- Hygiène nasale (Sinus Rinse 2 à 4 x / jour)
- Gargarisme avec du rince bouche ou avec de l'eau salé  
(une tasse d'eau et ½ cuillère à thé de sel)
- Humidifier l'air
- Favoriser les aliments et les liquides froids (morceaux de glace)
- Buvez beaucoup d'eau
- Reposez-vous / Dormir
- Si vous avez une pharyngite à Streptocoque** et que vous êtes sous antibiotique, n'oubliez pas de changer votre brosse à dent dans 48h après le début des antibiotiques (4 doses). Veuillez stériliser les sucres et les biberons pour un enfant.

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).