

# Mal de tête

URGENCE,  
APPELEZ LE 911

- La douleur est extrêmement forte et est arrivée tout à coup.
- Vous faites de la fièvre, vous avez la nuque raide, envie de vomir et peut-être des boutons sur la peau.
- Vous avez de la difficulté à parler, des problèmes de vue (voir flou ou double), des vertiges, des problèmes à utiliser vos mains ou de la difficulté à marcher.
- Vous avez eu un coup à la tête et vous prenez des médicaments pour éclaircir le sang.



## Quand demander l'aide d'un professionnel

- C'est la première fois que vous avez ce genre de mal de tête.
- La douleur vous empêche de faire vos activités, de travailler ou de vous reposer.
- Vous avez mal à la tête, même si vous prenez des médicaments.
- Vos maux de tête sont de plus en plus fréquents ou graves.

### Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le 811
- Consultez la Clinique d'urgence mineure du Jeffery Hale.
- 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)

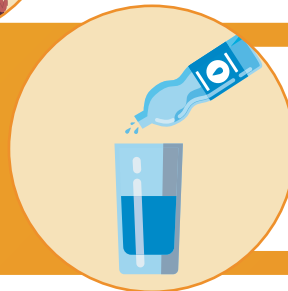
Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Les maux de tête peuvent ralentir vos activités. Parfois, la douleur peut être très intense.

## Quoi faire à la maison



**Repos :** Trouvez un endroit calme pour vous reposer. Dormez à des heures régulières. La respiration profonde peut vous aider.



**Alimentation :** Pensez à boire de l'eau et à bien manger.



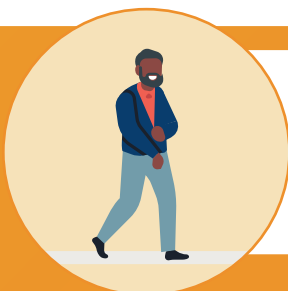
**Médicaments :** Prenez des médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol) ou l'ibuprofène (Advil). Demandez conseil à votre pharmacien et suivez les instructions.



**Froid :** Placez un linge froid sur votre front ou à l'arrière de votre cou pendant 20 minutes.



**Prévention :** Le stress, la fatigue, la drogue ou l'alcool peuvent donner mal à la tête. Il vaut mieux les éviter.



**Exercice :** Marchez et faites de l'exercice selon votre tolérance.