

# Réaction allergique



URGENCE,  
APPELEZ LE **911**

- Vous avez de la difficulté à respirer, à parler ou à avaler.
- Votre visage, votre langue ou votre gorge gonfle.
- Vous vomissez ou vous avez de la diarrhée.
- Vous vous sentez étourdi ou faible.

## Quand demander l'aide d'un **professionnel**

- Vos réactions sont fréquentes ou de plus en plus fortes.
- Vous ne savez pas pourquoi vous avez des allergies.

### 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.

Une allergie arrive quand votre corps réagit à quelque chose qu'il croit dangereux. Plusieurs choses peuvent causer la réaction : la nourriture, les piqûres d'insectes, les animaux, les plantes, les médicaments ou les produits chimiques.

## Quoi faire à la maison



**Calme** : Restez calme, ne paniquez pas.



**Médicament** : Prenez un médicament contre les allergies selon les conseils de votre pharmacien (ex. : Réactine<sup>MD</sup>, Benadryl<sup>MD</sup>, Claritin<sup>MD</sup>, Aeries<sup>MD</sup>).



**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.



**Observation** : Notez ce qui a causé l'allergie et votre réaction pour mieux comprendre et évaluer les dangers.



**Protection** : Évitez le contact avec l'aliment ou ce qui cause la réaction.