



# La rougeole



## Guide d'auto-soins

### Qu'est-ce que la rougeole?

La rougeole est une infection virale très contagieuse. Une personne non-immunisée exposée au virus risque d'être infectée dans plus de 90 % des cas. La personne atteinte est contagieuse 4 jours avant et jusqu'à 4 jours après l'apparition des rougeurs. La rougeole se transmet principalement en respirant l'air d'un lieu où la personne contagieuse est présente ou a été présente. La rougeole s'attrape aussi par contact avec une personne infectée ou avec des objets contaminés par celle-ci.

### Comment la reconnaître?

La rougeole débute par une atteinte importante de l'état général (fatigue, perte d'appétit, irritabilité), une fièvre élevée (> 38,3 °C), des yeux rouges parfois sensibles à la lumière, un écoulement nasal et de la toux. Des taches blanchâtres peuvent apparaître dans la bouche et la gorge. Quelques jours après le début des symptômes, des taches rouges apparaissent premièrement sur le visage et par la suite sur le corps, sur les bras et les jambes (éruption cutanée).

### Que faire si vous développez des symptômes de la rougeole?

Votre situation	Ce que vous devez faire
<b>J'ai des symptômes apparentés à la rougeole, mais</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Je n'ai pas mal aux oreilles</li><li>- Je n'ai pas de difficulté à respirer</li><li>- Je suis alerte et éveillé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Je demeure à la maison durant la <b>période de contagion</b></li><li>- Je me repose et je bois suffisamment</li><li>- Je peux prendre de l'acétaminophène pour soulager la fièvre et les autres symptômes</li><li>- J'appelle Info-Santé au 811 car un diagnostic de rougeole est important à obtenir (test de laboratoire).</li></ul>
<b>Je suis à risque de complications</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Femme enceinte non vaccinée</li><li>- Bébé âgé de moins de 12 mois</li><li>- Personne immunosupprimée (cancer, VIH, greffé d'un organe, prise de cortisone à forte dose, etc.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Je consulte un médecin dans la journée</li><li>- J'appelle à la clinique médicale <b>avant de me déplacer</b> pour les aviser de mes symptômes et que je suspecte une rougeole</li><li>- Je porte un masque dès mon arrivée dans la clinique</li></ul>
<b>Je commence à avoir des signes de complications</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Toux avec mucosités colorées et douleur à la poitrine</li><li>- Essoufflement et difficulté à respirer</li><li>- Mal aux oreilles</li><li>- Fièvre persistante après la disparition de l'éruption cutanée</li><li>- Détérioration de l'état général</li><li>- Peau - muqueuses sèches, moins d'urine, diarrhée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Je consulte un médecin dans la journée</li><li>- J'appelle à la clinique médicale <b>avant de me déplacer</b> pour les aviser de mes symptômes et que je suspecte une rougeole</li><li>- Je porte un masque dès mon arrivée dans le milieu</li><li>- Si je ne peux consulter un médecin à la clinique médicale, je me rends à l'urgence et j'avise de mes symptômes de rougeole <b>dès mon arrivée</b></li></ul>
<b>Mon état de santé se détériore gravement</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Difficulté à rester éveillé</li><li>- Confusion, désorientation, convulsions</li><li>- Difficulté à bouger ou à se tenir debout</li><li>- De plus en plus de difficulté à respirer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Je me rends sans attendre à l'urgence</li><li>- Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911</li><li>- J'avise de mes symptômes de rougeole <b>dès mon arrivée</b> à l'urgence ou à l'arrivée de l'ambulance</li></ul>

**Notes :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Comment prévenir la rougeole

**La vaccination est le meilleur moyen de se protéger contre la rougeole.**

Pour vérifier si votre vaccination est à jour, consultez votre carnet de vaccination ou téléphonez au **1 877 644-4545** où un intervenant pourra valider votre statut immunitaire contre la rougeole dans le registre de vaccination en fonction de votre âge et de vos facteurs de risque.

### Comment prendre un rendez-vous pour se faire vacciner ?

- En ligne via [Clic Santé](#);
- En téléphonant au 819 519-4741;
- Pour les enfants de moins de 3 ans, vous pouvez également communiquer avec votre CLSC.

Pour plus d'informations, consultez le site internet du CIUSSS MCQ: <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/maladies-infectieuses/rougeole/>

Pour consulter l'état de la situation en Mauricie-et-Centre-du-Québec : <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/maladies-infectieuses/rougeole/etat-de-la-situation-de-la-rougeole-en-mauricie-et-au-centre-du-quebec/>

Direction des soins infirmiers  
Service de prévention et contrôle des infections

OU-13-591  
©CIUSSS MCQ, mars 2024

[www.ciusssmcq.ca](http://www.ciusssmcq.ca)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

