

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Forte circulation du virus de l'influenza dans la région **Conseils de santé en prévision de la semaine de relâche**

Saguenay, le 27 février 2025 – Notre région connaît actuellement une période de forte circulation du virus de l'influenza A. En vue de la semaine de relâche, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Saguenay–Lac-Saint-Jean souhaite partager avec la population des outils et conseils pour obtenir du soutien pour des soins non urgents, dans le contexte où les urgences seront davantage sous pression à l'approche du pic hivernal.

En effet, le pourcentage de positivité se situe à présent à près de 38 % (en hausse) alors que celui du Québec est plutôt stable à 30 %. La circulation de l'influenza est possiblement proche d'atteindre son pic, et va demeurer à un niveau élevé au cours de la semaine de relâche.

Symptômes à surveiller

Les symptômes de la grippe et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé. Les principaux symptômes sont les suivants :

- fièvre soudaine, soit entre 38 °C et 40 °C (entre 100,4 °F et 104 °F), chez l'enfant et entre 39 °C et 40 °C (102 °F et 104 °F) chez l'adulte
- toux soudaine
- mal de gorge
- douleurs musculaires ou articulaires
- fatigue extrême
- maux de tête

Port du masque : palier jaune en vigueur

Cette recrudescence marquée de la circulation du virus de l'influenza a amené le CIUSSS à modifier son palier d'alerte pour le port du masque dans toutes ses installations. Ainsi, depuis le 20 février dernier, le [palier jaune](#) est en vigueur dans les installations du CIUSSS.

Ce palier implique les mesures suivantes :

- Port du masque obligatoire pour les travailleurs et visiteurs qui se trouvent à moins de deux mètres des usagers
- Port du masque recommandé pour les usagers et les accompagnateurs qui utilisent nos services.

Rappelons également qu'en plus du port du masque, le respect de l'étiquette respiratoire en présence de symptômes et le lavage des mains demeurent des mesures de prévention recommandées tout au long de l'année.

Vaccination

La vaccination demeure un moyen efficace de se protéger durant la saison des virus respiratoires et est recommandée aux personnes qui risquent de développer des complications si elles contractent ces virus.

Il est toujours possible de se faire vacciner contre la grippe et la COVID-19 dans les points de services locaux (PSL) de la région. La prise de rendez-vous peut se faire sur le portail [ClicSanté](#), ou par téléphone en composant le 1 833 681-0870.

Accès à la première ligne

Le 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24, 365 jours par année.

Différentes options sont offertes à la population :

- Option 1 - Info-Santé : conseils en santé (ex. : symptômes d'allure grippale, gastroentérite)
- Option 2 - Info-Social : conseils psychosociaux (ex. : anxiété, difficultés familiales ou deuil)
- Option 3 - Guichet d'accès à la première ligne qui s'adresse aux personnes n'ayant pas de médecin de famille et qui ont un besoin de santé ponctuel.

Guichet d'accès à la première ligne (GAP)

Le Guichet d'accès à la première ligne est un service qui permet de répondre aux besoins de santé ponctuels pour les personnes qui n'ont pas de médecin de famille ou d'infirmière praticienne spécialisée en soins de première ligne (IPS). Une fois le [questionnaire en ligne complété](#), et si nécessaire, un intervenant du GAP appellera l'utilisateur pour effectuer une évaluation du besoin de santé et le diriger vers la ressource appropriée. Il pourra alors trouver un rendez-vous, si une consultation avec un professionnel de la santé paraît nécessaire.

Alternatives à l'urgence

Avant de se présenter à l'urgence pour des soins non urgents, il est toujours conseillé d'évaluer d'abord les autres portes d'entrée d'accès à la première ligne, comme les plages horaires de sans rendez-vous en GMF et le guichet à la première ligne, la ligne Info-Santé 8-1-1, ou son pharmacien.

Guides d'autosoins

Voici quelques guides qui peuvent aider au traitement à la maison de certains symptômes liés aux virus respiratoires :

- [Guide d'autosoins des maladies respiratoires infectieuses](#)
- [Mon problème de santé - Des fiches pour vous aider](#)
- [Instagram CIUSSS – Capsule Dr Hamel](#)

Source : Direction des communications et des affaires publiques
Téléphone : 418 545-4980, poste 200352
Courriel : 02ciusss.medias@ssss.gouv.qc.ca