



## VOMITING & DIARRHEA

### Children >1 Year of age and Adults

*Excessive vomiting* in babies may lead to dehydration (lack of fluids in the body). Young children tend to become dehydrated quickly, so it is important to watch closely for signs of fluid loss. Look for a *dry mouth, fewer wet diapers, child is less active, lack of tears.*

**Diarrhea** is the frequent passage of loose, watery stools (bowel movements). Diarrhea is often accompanied with abdominal cramps and weakness.

Diarrhea may be a symptom of another illness.

The major cause of diarrhea in children and infants is a viral infection.

#### Things you can do:

1. Stop food and milk products.
2. Drink *clear fluids*, as tolerated:
  - ½ strength apple juice
  - flat 7-Up or Ginger Ale
  - clear broth
  - water
  - weak tea (no sugar)
  - half strength Gatorade
  - Pedialyte (available from a drug store)

or you can make a solution at home of

## DIARRHÉE ET VOMISSEMENTS

### Enfants de plus d'un an et adultes

*Des vomissements excessifs* peuvent provoquer la *déshydratation* (quantité insuffisante de liquides dans l'organisme). *Les jeunes enfants se déshydratent rapidement. Il est donc important de surveiller l'apparition des signes de déshydratation : bouche sèche, diminution de l'urine (moins de changements de couche), baisse de l'activité et diminution des larmes.*

**La diarrhée** correspond à des selles molles et fréquentes (selles liquides). La diarrhée s'accompagne souvent de crampes abdominales et de faiblesse.

La diarrhée peut être le symptôme d'une autre maladie.

La principale cause de la diarrhée chez les enfants et les nourrissons est une infection virale.

#### Ce que vous pouvez faire :

1. Cessez de lui donner des aliments solides et des produits laitiers.
2. Offrez-lui *des liquides clairs*, si toléré.
  - jus de pommes coupé d'eau (1/2);
  - boisson gazeuse de laquelle on a laissé le gaz d'échapper;
  - bouillon clair;
  - eau;
  - thé faible (sans sucre);
  - Gatorade coupé d'eau (1/2);
  - Pedialyte (vendu en pharmacie).
  - ou cette recette : ½ cu. à thé de sel, 2 cu. à table de sucre et 1 litre d'eau.

**½ tsp. salt, 2 tbsp. sugar and 1 litre water.**

Give your child one-teaspoon of this solution every 1-2 minutes.

Increase the amount as your child tolerates it.

If your child vomits, allow the stomach to rest for ½ hour and offer small amounts of fluid again.

**See a doctor if:**

- Vomiting & diarrhea lasts longer than 48 hours or you are unable to keep fluids down for 24 hours
- You have severe, constant abdominal pain that lasts > 2 hours.
- You have blood streaks or dark brown vomit or diarrhea.
- You vomit more than three times after a head injury.
- You have vomiting or diarrhea with possible poisoning.
- You have vomiting or diarrhea with a fever that last > 24 hours.
- You cannot keep down medication.

**Important Points:**

- **Do not give aspirin.**
- Avoid fluids that are *high* in sugar or salt.
- Allow your child to eat a normal diet as soon as he/she feels like eating.
- Be sure to take prescribed medication as directed if possible.
- To prevent spread of organisms that may cause diarrhea, *wash your hands after using the toilet and before eating or preparing food.*
- *Vomiting* in children is common and is usually not a concern *if it occurs infrequently.*
- Vomiting in children is most often caused by a virus or bacterial

Donnez une cu. à thé de cette solution à votre enfant à toutes les 1 à 2 minutes.

Augmentez graduellement à mesure que l'enfant la tolère.

Si l'enfant vomit, laissez l'estomac se reposer pendant ½ heure, puis recommencez à lui offrir de petites quantités de liquide.

**Consultez un médecin si :**

- La diarrhée et les vomissements durent plus de 48 heures, ou si vous ne pouvez diminuer les liquides pendant 24 heures.
- Vous souffrez de douleurs abdominales constantes depuis plus de 2 heures.
- Vous remarquez des filets de sang dans les matières vomies ou les selles, ou les matières vomies ou la diarrhée sont de couleur brun foncé.
- Vous avez vomi plus de trois fois après une blessure à la tête.
- Vous souffrez de diarrhée et de vomissements après ce qui pourrait être un empoisonnement.
- Vous avez de la diarrhée et des vomissements accompagnés de fièvre depuis plus de 24 heures.
- Vous ne pouvez diminuer les médicaments.

**Important :**

- **Ne donnez pas d'aspirine.**
- Évitez les liquides riches en sucre ou en sel.
- Laissez votre enfant s'alimenter normalement dès que son appétit revient.
- Assurez-vous de prendre les médicaments tels que prescrits, dans la mesure du possible.
- Afin de prévenir la propagation des microorganismes qui risquent de causer la diarrhée, *lavez-vous les mains après être allé aux toilettes et avant de manger ou de cuisiner.*

infection.

- A high fever may trigger vomiting. Vomiting can be the body's reaction to eating spoiled food.
- Nervousness, stress, or tension can cause an upset stomach. Other causes in children can be motion sickness, too much excitement, too much sun, overeating, side effects of medicine or ear disturbances.

- *Les vomissements* ne sont pas inhabituels chez l'enfant et n'ont rien d'inquiétant s'ils sont peu fréquents.
- Les vomissements sont le plus souvent causés chez les enfants par une infection virale ou bactérienne.
- Une forte fièvre peut parfois provoquer des vomissements.
- L'organisme peut parfois réagir à la consommation d'aliments gâtés par des vomissements.
- La nervosité, le stress, ou la tension peuvent causer des malaises d'estomac. Chez les enfants, les vomissements peuvent également être causés par le mal des transports, l'excitation, l'excès d'exposition au soleil, l'excès d'aliments, certains médicaments ou des troubles de l'oreille.

**If you need more information:**

- Call your health centre Public Health Nurse,  
**or**
- Call Health Links @  
1-888-315-9257

**If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:**

- Return to the Emergency Department Immediately  
**or**
- Call an ambulance: (911)

**Pour plus de renseignements :**

- Communiquez avec votre centre de santé/Infirmière de la santé publique,  
**ou**
- Composez le numéro d'Info santé:  
1 888 315-9257

**Si vous notez une modification de votre état de santé ou que vous avez l'impression de manifester des symptômes graves:**

- Retournez immédiatement au service des urgences,  
**ou**
- Appelez une ambulance: (911)