

INFORMATION PATIENT · SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

Alcool et autres drogues

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences après avoir consommé de l'alcool ou d'autres drogues. Vous avez été examiné(e) et vous pouvez maintenant rentrer chez vous en sécurité. Cette fiche explique comment prendre soin de vous et où trouver de l'aide.

De quoi s'agit-il ?

L'alcool et les drogues changent le fonctionnement de votre cerveau et de votre corps. Ils peuvent ralentir votre respiration, agir sur votre cœur et troubler votre jugement. Les mélanger entre eux, ou avec des médicaments, est beaucoup plus dangereux. Les effets peuvent durer de nombreuses heures, et vous pouvez vous sentir fatigué(e), tremblant(e) ou déprimé(e) pendant un jour ou deux après.

Prendre soin de soi à la maison

- Demandez à un adulte responsable de rester avec vous pendant les 12 à 24 heures qui viennent.
- Ne buvez plus d'alcool et ne prenez aucune drogue aujourd'hui.
- Buvez de l'eau et mangez de petits repas simples quand vous en êtes capable.
- Reposez-vous et dormez sur le côté, et non à plat sur le dos.
- Ne conduisez pas, ne faites pas de vélo, ne nagez pas et n'utilisez pas de machines tant que vous n'avez pas complètement les idées claires.
- Gardez les somnifères ou les antidouleurs forts hors de portée jusqu'à votre guérison complète.

Médicaments

- Prenez seulement les médicaments que votre médecin a prescrits aujourd'hui. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- Ne mélangez pas l'alcool avec des somnifères, des antidouleurs forts ou des médicaments contre l'anxiété.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans la semaine pour parler de votre santé et de l'aide dont vous avez besoin.
- Si vous voulez diminuer ou arrêter, demandez à votre médecin quels services d'aide et de traitement existent près de chez vous.
- Si votre moral ou votre sécurité vous inquiètent, dites-le aujourd'hui à votre médecin ou à une personne de confiance.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **On n'arrive pas à vous réveiller, ou très difficilement**
- **La respiration est lente, bruyante, ou s'arrête par moments**
- **Une crise convulsive, ou une nouvelle confusion**
- **Vomissements de sang, ou vomissements alors que vous êtes très somnolent(e)**
- **Douleur à la poitrine, ou battements du cœur très rapides ou irréguliers**
- **Pensées de vous faire du mal ou de mettre fin à vos jours**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.