

- Ne partagez pas d'ustensiles de table ni de boissons avec quelqu'un d'autre.

Que faire si vous avez la grippe?

Soins personnels ou à domicile

- Restez à la maison.
- Buvez beaucoup de liquides, surtout de l'eau et des jus.
- Reposez-vous.
- Lavez-vous souvent les mains.
- Créez un milieu humide (douches chaudes, bain, humidificateur à vapeur froide)
- Prenez du sirop contre la toux, au besoin.
- Gargarisez-vous avec de l'eau chaude.
- Prenez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène (p. ex. : Tylenol, Motrin), en suivant la posologie indiquée sur le flacon ou l'emballage.
- Les remèdes traditionnels peuvent être utiles.

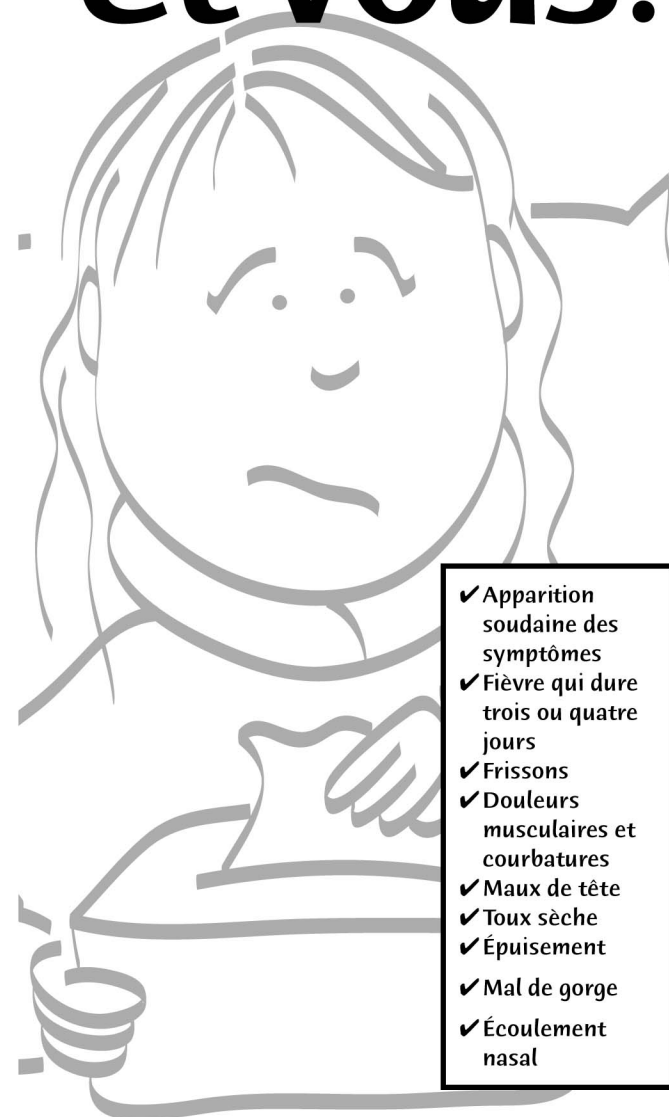
Choses à ne pas faire

- Fumer.
- Assister à des réunions sociales.
- Boire de l'alcool.

Appelez immédiatement un médecin ou une infirmière si :

- Vous avez de la difficulté à respirer ou si votre respiration est douloureuse ou bruyante.
- Vous avez des expectorations sanguinolentes ou vertes lorsque vous toussiez.
- Vous avez de la fièvre (plus de 38°C ou 100°F) pendant plus de quatre jours.
- Vous vous sentez mieux et votre fièvre reprend de façon soudaine.
- Vous remarquez, ou les autres remarquent, que vous devenez plus somnolent ou confus.
- Vous souffrez de troubles cardiaques ou pulmonaires ou de toute autre maladie qui exige des soins médicaux.

La grippe et vous!



- ✓ Apparition soudaine des symptômes
- ✓ Fièvre qui dure trois ou quatre jours
- ✓ Frissons
- ✓ Douleurs musculaires et courbatures
- ✓ Maux de tête
- ✓ Toux sèche
- ✓ Épuisement
- ✓ Mal de gorge
- ✓ Écoulement nasal



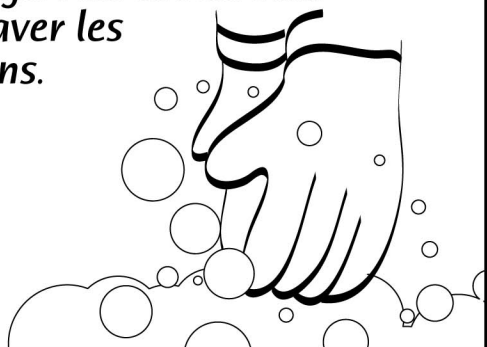
Qu'est-ce que la grippe?

- Σ La grippe est une maladie causée par le virus de la grippe.
- Elle touche les poumons et les voies respiratoires.
- C'est une maladie très contagieuse qui se transmet facilement d'une personne à l'autre.
- Elle dure généralement entre 5 et 7 jours.

La grippe :

- ne se manifeste pas par des nausées ou des vomissements;
- n'est pas un rhume;
- ne peut pas être traitée avec des antibiotiques (car elle n'est pas causée par une bactérie).

Le meilleur moyen de prévenir la transmission des germes est de bien se laver les mains.



Comment le virus de la grippe se propage-t-il?

- Le virus de la grippe est présent dans les fines gouttelettes projetées dans l'air lorsqu'une personne infectée parle, tousse ou éternue.
- Il peut se transmettre par l'aspiration accidentelle de ces gouttelettes ou par le contact direct avec une personne infectée.
- On peut aussi attraper la grippe en touchant des objets qu'une personne infectée a manipulés et en se touchant ensuite le nez, les yeux ou la bouche.
- Les symptômes de la grippe peuvent apparaître entre 1 et 3 jours après l'exposition au virus.

Quels sont les symptômes possibles de la grippe?

- Apparition soudaine des symptômes.
- Fièvre qui dure trois ou quatre jours.
- Frissons.
- Douleurs musculaires et courbatures.
- Maux de tête.
- Toux sèche.
- Fatigue.
- Mal de gorge.
- Écoulement nasal.

À quoi faut-il s'attendre?

Du premier au troisième jour

- Poussée de fièvre, maux de tête, faiblesse et douleurs musculaires; possibilité de toux sèche, de maux de gorge et de congestion nasale.

Du quatrième au septième jour

- Enrouement, sécheresse de la gorge, mal de gorge et peut-être un certain inconfort au niveau de la poitrine.
- La fièvre et les douleurs musculaires peuvent diminuer.

Huitième jour

- Les symptômes diminuent.
- La toux et l'épuisement peuvent durer une ou deux semaines de plus.
- Reprenez progressivement vos activités, si vous vous en sentez capable.

Protection contre la grippe

- La façon la plus simple de prévenir la propagation du virus de la grippe est de se laver les mains souvent, surtout après s'être mouché, avoir éternué ou toussé, et avant de manipuler des aliments.
- Éviter le contact direct avec les personnes qui ont la grippe.
- Se faire vacciner chaque année est un bon moyen d'éviter d'avoir la grippe ou de diminuer la gravité de ses symptômes.