

Comment prévenir la grippe?

- ✓ Vaccination annuelle contre la grippe. Discutez-en avec votre professionnel de la santé ou avec un membre de l'équipe du Programme des maladies pouvant être prévenues par la vaccination, au bureau de santé. *C'est la meilleure protection que vous puissiez avoir.*
- ✓ Lavez-vous les mains souvent.
- ✓ Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre manche lorsque vous éternuez ou tousssez.
- ✓ Évitez les personnes qui sont malades et qui n'ont pas été vaccinées.



Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound

Bureau principal

681, rue Commercial
North Bay, ON P1B 4E7
Tél. : (705) 474-1400 or
1-800-563-2808
Télééc. : (705) 474-2809

17, rue Copeland, C.P. 484
Burk's Falls, ON P0A 1C0
Tél. : (705) 382-2018
Télééc. : (705) 382-2931

74, rue Church
Parry Sound, ON P2A 1Z1
Tél. : (705) 746-5801
Télééc. : (705) 746-2711



Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound

Juin 2008

LA GRIPPE : COMMENT PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE



Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound

Qu'est-ce que la grippe?

La grippe est une maladie virale aiguë des voies respiratoires qui est très contagieuse. Elle peut causer des symptômes tels qu'une fièvre, une toux, un mal de tête, des douleurs musculaires, une congestion nasale, un mal de gorge et une très grande fatigue.



Chez les enfants, la grippe peut entraîner le croup, une bronchiolite, une pneumonie, une infection des oreilles, de la diarrhée et des convulsions attribuables à une fièvre.

Les personnes infectées par la grippe peuvent la transmettre aux autres à partir d'un jour avant l'apparition de symptômes jusqu'à sept jours après leur apparition.

Chez la plupart des personnes, la grippe dure une ou deux semaines, mais elle peut se prolonger jusqu'à un mois.

Comment est-elle contractée?

La grippe se transmet :

- ✓ dans l'air lorsqu'une personne infectée éternue, tousse ou parle;
- ✓ par contact direct avec des personnes infectées ou des surfaces contaminées (p. ex., jouets, vaisselle et ustensiles de table, téléphones);
- ✓ Aux personnes qui fréquentent des lieux encombrés ou enfermés comme des autobus scolaires, des salles de classe, des garderies, des lieux de travail ou des établissements, ou qui travaillent ou vivent dans de tels lieux.

Que faire si vous contractez la grippe?

Repos – Reposez-vous beaucoup, car vous vous sentirez probablement faible et fatigué. Le repos vous soulagera et permettra à votre corps de se servir de son énergie pour combattre l'infection.

Beaucoup de liquides – En buvant plus de liquides tels que de l'eau et du jus, vous aiderez votre corps à remplacer les liquides qu'il perd à cause de la fièvre. Des liquides tièdes aideront à dégager le mucus.

Médicaments – Consultez votre professionnel des soins de santé au sujet des médicaments qui peuvent soulager les douleurs et abaisser la fièvre (p. ex., l'acétaminophène ou l'ibuprofène). **Il est à noter que les enfants ayant moins de 18 ans ne devraient pas prendre de l'aspirine (AAS).** On sait que la prise d'AAS par une personne ayant la grippe peut causer le syndrome de Reye, une maladie rare mais grave qui affecte le cerveau et le foie. Les antibiotiques n'aident pas à combattre les infections virales telles que la grippe, mais sont prescrites en cas de complications telles qu'une pneumonie bactérienne.

Rester à la maison – Ne vous approchez pas des enfants, des personnes âgées ou de toute personne ayant un trouble médical, afin d'éviter de leur transmettre la grippe.

Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez – toussiez et éternuez dans votre manche, et non dans vos mains.



Lavage des mains et hygiène personnelle – Lavez-vous les mains souvent, avec du savon et de l'eau, surtout après avoir éternué, toussé et utilisé les toilettes. Jetez les mouchoirs en papier immédiatement après usage. Lorsque vous toussiez, couvrez-vous la bouche.

Gouttes nasales salines – Songez à utiliser des gouttes qui contiennent de l'eau salée pour aider à soulager la congestion nasale ou dégager le nez.

Consultez votre professionnel des soins de santé si :

votre respiration est difficile ou douloureuse lorsque vous vous reposez;

en toussant, vous rejetez des crachats épais, pas clairs ou sanglants;

vous avez une respiration sifflante;

vous faites de la fièvre depuis trois ou quatre jours et vous ne vous sentez pas mieux; ou

vous avez commencé à vous sentir mieux, mais tout à coup vous faites une forte fièvre et vous vous sentez à nouveau malade.

Soyez prêt

Ayez suffisamment de provisions de liquides (p. ex., jus, soupes, eau embouteillée) et d'articles ménagers essentiels pour vous durer, vous et votre famille, une semaine.

Faites en sorte que votre armoire à pharmacie soit toujours bien fournie.

Prévoyez une personne à joindre si vous ou un membre de votre famille attrape la grippe. Discutez des arrangements avec cette personne, et prenez note de son nom et de son numéro de téléphone.

