La grippe

- Le traitement que vous avez reçu était une mesure d'urgence et constitue uniquement le début de vos soins.
- Vous devrez vous occuper du suivi recommandé par le médecin d'urgence.

Qu'est-ce que la grippe?

- La grippe, aussi appelée influenza, est une maladie respiratoire contagieuse causée par le virus de l'influenza.
- Elle se répand souvent d'une personne à l'autre lorsque les gouttelettes contenues dans la toux et les éternuements d'une personne proche se dispersent ou que l'on touche un objet sur lequel il y a des gouttelettes avant de se toucher la bouche ou le nez sans se laver les mains.

Quels sont les symptômes de la grippe?

- Fièvre élevée
- Mal de tête
- Grande fatigue
- Toux sèche
- Mal de gorge
- Nez bouché ou qui coule
- Douleurs musculaires
- Les symptômes de nausées, vomissements et diarrhée sont plus fréquents chez les enfants

Comment éviter d'attraper la grippe?

- Faites-vous vacciner – la meilleure façon d'éviter la grippe, c'est de se faire vacciner.
- Évitez tout contact étroit avec les gens qui ont la grippe.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon.
- Évitez de vous toucher le nez ou la bouche.
- Dormez assez et alimentez-vous bien.

Que faire si vous attrapez la grippe?

- Évitez les contacts étroits avec les autres.
- Restez à la maison – ne retournez pas au travail avant de vous sentir mieux.
- Couvez-vous le nez et la bouche quand vous toussez ou éternuez.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon.
- Évitez de vous toucher le nez ou la bouche.
- Reposez-vous et buvez beaucoup de liquides.
- Évitez l'alcool et la cigarette.
- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol) et de l'ibuprofène (Motrin ou Advil) pour atténuer la fièvre et les douleurs musculaires.

Revenez à l'Urgence si…

- la fièvre dure plus de 3 jours.
- vous avez de la difficulté à respirer.
- vous n'arrivez pas à garder de liquide, parce que vous vomissez ou que vous avez du mal à avaler.
- vous commencez à avoir mal à la tête, une raideur au cou ou une éruption cutanée.

Le tabagisme pose un risque grave pour la santé