

# Feuille de renseignements

## Notions de base sur la grippe

### Qu'est-ce que la grippe?

La grippe est une maladie causée par un virus. Elle affecte les organes qui permettent de respirer, comme les poumons.

Si vous attrapez la grippe, vous êtes plus susceptible de développer d'autres infections pulmonaires.

### Quels sont les symptômes de la grippe?

Fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, écoulement nasal, maux de gorge, fatigue extrême et toux sont tous des symptômes de la grippe. Les enfants peuvent également vomir et avoir la diarrhée.

Les symptômes apparaissent d'un à quatre jours après qu'une personne soit infectée.

La fièvre peut durer de sept à dix jours. La toux et la fatigue peuvent durer d'une à deux semaines de plus.

### Comment attrape-t-on la grippe?

La grippe est une maladie très contagieuse. Elle se transmet facilement d'une personne infectée à une autre.

Une personne peut attraper la grippe lorsqu'elle est à proximité d'une personne infectée qui tousse ou éternue; ou lorsqu'elle est en contact avec une personne infectée (en lui serrant la main par exemple); ou si elle touche à des objets qu'une personne infectée a touchés ou près desquels elle a toussé ou éternué et qu'elle se touche ensuite les yeux, la bouche ou le nez.

Les personnes infectées peuvent propager la grippe avant d'être malades. Les adultes infectés peuvent en infecter d'autres une journée avant d'avoir les premiers symptômes et jusqu'à cinq jours après. Les enfants infectés peuvent en infecter d'autres pendant une plus longue période.

### Comment peut-on prévenir la grippe?

Faites-vous vacciner.

Lavez-vous bien les mains; lavez-vous les mains souvent.

Jetez immédiatement les papiers-mouchoirs dans une corbeille.

Toussez ou éternuez dans votre manche et non dans votre main.

Rester à la maison quand vous êtes malade.

### Comment se soigner à la maison?

Prenez beaucoup de repos.

Buvez beaucoup d'eau.

Ne fumez pas, évitez la fumée secondaire.

Prenez de l'acétaminophène pour la fièvre et les douleurs (Tylenol®).

Ne donnez aucun médicament en vente libre à un enfant de moins de six ans.

### Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

Appelez un professionnel de la santé lorsque les symptômes s'aggravent : plus grande difficulté à respirer; plus de douleurs à la poitrine ou diminution de la quantité d'urine; ou si vous êtes déshydraté ou étourdi.

Voyez un professionnel de la santé avant d'être infecté; faites-vous vacciner contre la grippe.

### Empêchez la grippe de se propager : faites-vous vacciner.

**Le vaccin contre la grippe vous protège et protège ceux qui vous entourent.**

**Je me suis fait vacciner pour vous protéger. Vous êtes-vous fait vacciner?**

**Pour de plus amples renseignements vous concernant et concernant la grippe :**  
[www.flunu.ca](http://www.flunu.ca)