AYEZ L'INFO-PAS LA GRIPPE

PROTÉGEZ-VOUS, VOTRE FAMILLE ET VOTRE COMMUNAUTÉ

L'influenza saisonnière (la grippe) est une infection courante des voies respiratoires et des poumons qui peut se transmettre facilement d'une personne à l'autre. Le virus peut voyager dans l'air et être aspiré par d'autres personnes lorsque quelqu'un avec la grippe tousse ou éternue.

Le virus peut aussi atterrir sur les surfaces comme les poignées de portes, les jouets ou les téléphones. On peut attraper la grippe si on touche nos yeux, notre nez ou notre bouche après avoir touché des objets contaminés. Au Canada, la saison de la grippe s'étend habituellement de novembre à avril.

Santé Canada Health Canada

Canada

RECONNAISSEZ LES SYMPTÔMES

PLUS COURANT

- Toux et fièvre qui apparaissent soudainement (certains n'auront pas de fièvre)

COURAMMENT

- Fatigue
- Douleurs musculaires
- Mal de gorge
- Mal de tête
- Manque d'appétit
- Écoulement du nez

PARFOIS

- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée

La grippe n'est pas un rhume. Un rhume est une infection mineure du nez et de la gorge. Un rhume peut durer longtemps mais les symptômes ne s'aggraveront pas. Ces derniers peuvent inclure l'écoulement du nez, des éternuements, une toux et un mal de gorge. D'habitude, le rhume ne cause pas de mal de tête, de fièvre, de douleurs musculaires ni de nausées.

CONTACTEZ VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ **TOUT DE SUITE** SI VOUS AVEZ

- Souffle court, rapide ou de la difficulté à respirer
- Douleurs à la poitrine
- Étourdissements soudains ou confusion
- Vomissements graves ou continus
- Forte fièvre qui dure plus de 3 jours

CONTACTEZ VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ SI VOUS PRENEZ SOIN D'UN ENFANT QUI A LA GRIPPE **ET** QUI

- Ne boit ou ne mange pas assez
- Ne se lève pas ou n'interagit pas avec les autres
- Est irritable: refuse de jouer ou de se faire prendre

La plupart des gens récupéreront de la grippe en une semaine, mais d'autres, comme les femmes enceintes et ceux ayant des conditions de santé chroniques, sont plus à risque de complications sévères. Consultez votre fournisseur de soins de santé si les symptômes ne s'améliorent pas.

ARRÊTEZ LE VIRUS DE LA GRIPPE – VOUS POUVEZ FAIRE UNE DIFFÉRENCE DANS VOTRE COMMUNAUTÉ

COMMENT VOUS POUVEZ PRÉVENIR LA PROPAGATION DE LA GRIPPE

- Si possible, faites-vous vacciner.
- Toussez ou éternuez dans votre bras, pas dans votre main.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche avec vos mains.
- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pour au moins 20 secondes, ou utilisez du gel désinfectant si vous ne pouvez pas vous laver les mains.
- Nettoyez les objets que plusieurs touchent comme les poignées de portes et les télécommandes.
- Si vous êtes malade, restez à la maison et essayez de limiter vos contacts avec les autres.
- Mangez bien et soyez actifs chaque jour pour garder un corps et un esprit sains.
- Soyez un bon exemple pour vos enfants. Montrez-leurs comment ils peuvent empêcher la grippe de se répandre.

Un nouveau vaccin contre la grippe est offert à chaque année car le virus de la grippe change habituellement d'année en année. Il est donc important de se faire vacciner contre la grippe à chaque année pour protéger les gens.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA GRIPPE, CONTACTEZ VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ OU VISITEZ:

http://www.canadiensensante.gc.ca/grippe

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2011.
SC Pub. : 110192 Cat. : H34-241/1-2011F ISBN : 978-1-100-98243-4