

LA GRIPPE

Il s'agit d'une maladie causée par un virus, plus fréquent en automne et en hiver, elle commence d'une façon brusque, par une température élevée (plus de 38 centigrades). De plus, elle peut être accompagnée des frissons, malaise général, maux de tête, douleurs de type musculaire et articulaire, larmoiment, toux... qui peuvent durer entre 5 et 8 jour.

Cette maladie est transmise de personne à personne à travers le contact avec les gouttes rejetées par la bouche ou le nez en toussant ou en éternuant, et qui peuvent rester à la main. Le virus peut être transmis à d'autres personnes jusqu'à 7 jours du début de la maladie. Parfois la maladie peut causer des complications (sinusite, otite) ou peut aggraver quelques maladies chroniques.



Que peut-on faire?

- Utiliser des mouchoirs jetables.
- Se laver les mains régulièrement pour éviter la transmission à d'autres personnes.
- Couvrir la bouche et le nez lorsqu'on tousse ou éternue. Il vaut mieux le faire avec l'intérieur du bras vers le coude.
- Ne pas fumer ni consommer des boissons alcoolisées.
- Vous pouvez prendre des analgésiques ou des antithermiques pour les maux de tête ou la fièvre.
- Ne jamais prendre des antibiotiques pour votre compte, s'ils fussent nécessaire, votre médecin vous les prescrira.
- Si vous avez de la fièvre ou un malaise général, restez à la maison, cela vous aidera à surpasser la maladie, et en plus ne la transmettez pas à d'autres personnes au travail ou au centre scolaire...
- Rendez-vous à la consultation médicale si vous souffrez d'une maladie chronique, si vous êtes enceinte ou s'il s'agit des enfants.

Quand devez-vous demander une assistance médicale, ou le cas échéant, se rendre aux urgences?

S'il s'agit des enfants, si on constate:

- Respiration rapide ou des difficultés pour respirer.
- Eruption de peau.
- Les symptômes de la grippe s'améliorent au début mais après ils réapparaissent.
- Si les enfants ne veulent pas manger ou ils ont envie à rien (jouer, bouger...).

S'il s'agit des adultes, si on constate:

- Des difficultés pour respirer.
- Douleur ou pression à la poitrine ou l'abdomen.
- Mal au coeur persistant.
- Etat de confusion.
- Fièvre de plus de 38 centigrades durant quatre jours.