

## Autosoins en cas de grippe

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

La grippe est une maladie respiratoire causée par un virus. Elle provoque divers symptômes, tels que fièvre, toux, courbatures et épuisement physique. Généralement, les personnes souffrant de la grippe se rétablissent sans avoir recours à des médicaments. Toutefois, chez les très jeunes enfants et les personnes âgées, il y a plus de risque que la grippe se transforme en maladie grave, comme chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli (p. ex. : les personnes atteintes d'une maladie chronique).

### Comment se propage la grippe?

La grippe se transmet facilement de personne à personne, par l'intermédiaire de la toux, d'un éternuement, d'une poignée de main échangée avec une personne infectée ou d'un contact avec des objets contaminés par des personnes infectées par le virus. Le virus a une durée de vie pouvant aller jusqu'à 48 heures sur les surfaces dures, jusqu'à 12 heures sur les vêtements, le papier ou les tissus et d'environ cinq minutes sur les mains. Ce sont des périodes de temps assez longues pour que vous ayez le temps de toucher par inadvertance votre bouche, votre nez ou vos yeux et que le virus soit transmis à votre organisme.

Les personnes infectées par la grippe sont contagieuses pendant une période allant jusqu'à 24 heures avant que les symptômes se manifestent et jusqu'à sept jours après l'apparition des symptômes. Les personnes atteintes de la grippe ne développent pas toutes des symptômes, mais elles peuvent toujours transmettre le virus à d'autres personnes, en particulier si elles toussent ou éternuent.

### Quels sont les symptômes de la grippe?

Les symptômes de la grippe comprennent :

- une fièvre soudaine : température corporelle de 38°C (100,4°F) ou plus;
- la toux;
- un ou plusieurs des symptômes suivants : maux de gorge, douleurs musculaires, ou épuisement physique;
- les enfants peuvent avoir des douleurs abdominales, des vomissements ou une diarrhée, mais ces symptômes sont rares chez les adultes;
- les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli peuvent ne pas avoir de fièvre.

### Comment puis-je savoir si j'ai de la fièvre?

La fièvre indique que l'organisme est en train de combattre une infection ou une autre maladie. On considère qu'un adulte ou un enfant a de la fièvre lorsque la température du corps atteint 38°C (100,4°F) ou plus.

Toucher le front ou le cou ne vous permet pas de savoir avec certitude si quelqu'un a de la fièvre ou non. La meilleure façon de mesurer la température du corps est de placer un thermomètre numérique dans la bouche (voie orale), dans l'oreille (voie tympanique) ou sous l'aisselle (voie axillaire). Il n'est pas recommandé d'utiliser des thermomètres en verre à mercure. Les thermomètres numériques sont en vente dans les pharmacies.

La méthode la plus sûre de prendre la température chez les bébés et les jeunes enfants est de placer le thermomètre au

milieu de l'aisselle. Si l'enfant est âgé de plus de deux ans, vous pouvez utiliser un thermomètre à oreille. Prendre la température dans la bouche n'est pas une méthode sécuritaire, car un jeune enfant peut mordre le thermomètre et le briser. Il est également difficile de garder un thermomètre sous la langue d'un enfant et la lecture de la température peut être erronée. Pour de plus amples renseignements sur la meilleure façon de prendre la température chez un enfant, veuillez consulter le document *Si votre enfant a de la fièvre* à [www.gov.mb.ca/health/documents/childhealth.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/documents/childhealth.fr.html)

### **Quelles précautions de base dois-je prendre si je pense avoir la grippe?**

Si vous présentez des symptômes de la grippe, vous pouvez être contagieux pendant une période allant jusqu'à une semaine. Les mesures de précaution suivantes vous permettront de réduire le risque de transmission de la maladie :

- Restez à la maison et limitez le contact avec d'autres personnes afin de réduire le risque de contagion.
- Couvrez-vous la bouche ou le nez avec votre coude ou un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez le mouchoir à la poubelle.
- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon, particulièrement après avoir toussé ou éternué. Les désinfectants pour les mains à base d'alcool sont aussi efficaces.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche afin de réduire le risque de propager les germes.

### **Qu'en est-il des enfants?**

Les enfants doivent prendre les mêmes précautions que les adultes, notamment se laver les mains régulièrement et couvrir leur bouche et leur nez lorsqu'ils toussent ou éternuent. Les jeunes enfants pourraient avoir besoin d'aide pour le lavage des mains. Les enfants qui présentent des symptômes semblables à ceux de la grippe doivent

rester à la maison. Nettoyez régulièrement les surfaces situées dans les aires où les enfants jouent afin d'éviter la propagation des germes. Si vous avez des questions ou pensez que votre enfant a peut-être besoin de soins, communiquez avec votre médecin ou Health Links - Info Santé au 788-8200 ou au 1-888-315-9257.

### **Les personnes de mon entourage doivent-elles prendre des précautions?**

Les personnes malades doivent limiter autant que possible le contact avec les autres. Cependant, parfois ce n'est pas possible de le faire. Afin de limiter la propagation du virus, les membres de la famille, les fournisseurs de soins et autres visiteurs doivent :

- se laver les mains après avoir été en contact direct avec quelqu'un qui a la grippe (ou toute autre infection respiratoire);
- se laver les mains et celles de tout enfant qu'on a mouché;
- se laver les mains après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- se laver les mains après avoir pris des objets touchés par une personne qui a la grippe;
- nettoyer les surfaces qu'une personne malade a touchées (comme les jouets, les robinets de salle de bain et les poignées de porte) avec un produit nettoyant ménager.

### **Que puis-je faire à la maison pour traiter une fièvre?**

- Portez des vêtements légers et maintenez la température de la pièce autour de 20°C.
- Buvez beaucoup de liquides pour remplacer les liquides perdus par la transpiration. Si l'urine de la personne malade est plus foncée que d'habitude, il faut qu'elle boive plus.
- Offrez des repas nourrissants mais légers. La personne grippée peut ne pas

avoir très faim.

- Prenez de l'acétaminophène (p. ex. : TylenolMD, TempraMD). Respectez la dose et les intervalles recommandés sur l'emballage ou par votre médecin ou pharmacien. Les enfants de plus de six mois et les adultes peuvent aussi prendre de l'ibuprofène (p. ex. : AdvilMD, MotrinMD).
- Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique, aussi appelé aspirine ou AAS (p. ex. : AspirinMD) aux personnes de moins de 18 ans qui ont la grippe, parce que ce médicament peut causer des dommages au cerveau et au foie (syndrome de Reye).

### **Comment puis-je traiter les autres symptômes de la grippe?**

- Reposez-vous le plus possible.
- Gargarisez-vous à l'eau salée si vous avez mal à la gorge.
- Utilisez un humidificateur à vapeur pour aider à soulager la congestion nasale.
- Si un bébé a de la difficulté à respirer parce qu'il a le nez bouché, utilisez une poire aspirante en caoutchouc pour enlever le mucus. Vous en trouverez dans les pharmacies. Vous pouvez aussi utiliser une solution saline en gouttes ou en pulvérisateur si le mucus est très épais.

Il y a de nombreux médicaments contre la toux et le rhume en vente libre dans les magasins pour lesquels il n'est pas nécessaire d'avoir une ordonnance d'un médecin, par exemple des décongestionnants, des sirops contre la toux, des gouttes pour le nez et des antihistaminiques. Il ne faut pas utiliser les médicaments contre la toux et le rhume chez les enfants de moins de six ans à moins qu'un médecin ne les ait prescrits. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre ou de donner des médicaments en vente libre à quelqu'un. Cette précaution est particulièrement importante chez les enfants de moins de 12 ans, chez les personnes prenant d'autres

médicaments et chez celles souffrant d'un trouble médical chronique. Assurez-vous de bien lire les instructions figurant sur l'étiquette et respectez la posologie.

### **Quand devrais-je consulter un professionnel de la santé?**

La décision de voir un professionnel de la santé dépend de plusieurs facteurs, comme l'âge, les problèmes de santé existants ou les symptômes que vous éprouvez sur le moment.

Les personnes présentant des symptômes de la grippe doivent communiquer avec leur médecin si elles :

- souffrent d'une maladie cardiaque ou pulmonaire;
- souffrent d'une maladie chronique qui nécessite une consultation médicale régulière;
- sont frêles;
- souffrent d'une maladie ou suivent un traitement qui affaiblit le système immunitaire.

Les personnes ayant une santé normale et présentant des symptômes de la grippe doivent consulter un professionnel de la santé dès que possible si elles éprouvent l'un des symptômes suivants :

- une respiration difficile ou pénible;
- une toux avec crachat sanglant (mucosité ou salive);
- une respiration sifflante;
- une fièvre qui dure depuis trois ou quatre jours et la situation ne s'améliore pas, voire empire;
- une forte poussée de fièvre soudaine et l'apparition d'autres symptômes alors que l'on se sentait mieux;
- une vive douleur à l'oreille;
- une lourde somnolence, de la difficulté à se réveiller ou un état de désorientation ou de confusion.

Les personnes ayant besoin de soins médicaux doivent d'abord communiquer avec leur médecin par téléphone (ou tout autre moyen de communication à distance) afin de déclarer la maladie.

Les personnes qui ont de la difficulté à respirer ou qui pensent être sérieusement malades doivent sans tarder consulter un professionnel de la santé en se rendant à l'urgence du centre hospitalier le plus proche ou en téléphonant au service d'urgence 911.

### **Quand doit-on consulter un professionnel de la santé au sujet d'un enfant?**

Presque tous les enfants grippés ont de la fièvre. L'intensité de la fièvre ne permet pas de savoir si l'enfant est sérieusement malade ou non. Par contre, son comportement peut donner des indices quant à son état de santé. Un enfant atteint d'une légère infection peut avoir une fièvre élevée, alors qu'un enfant souffrant d'une infection grave peut ne pas avoir du tout de fièvre.

Il est recommandé de communiquer avec son médecin ou d'emmener l'enfant au service des urgences si ce dernier présente des symptômes de la grippe et :

- s'il souffre d'une maladie pulmonaire ou cardiaque;
- s'il souffre d'une maladie ou prend un traitement qui affaiblit le système immunitaire;
- s'il prend régulièrement de l'acide acétylsalicylique (AAS ou AspirinMD) en raison d'un trouble médical ou s'il souffre d'une maladie chronique qui nécessite des soins médicaux réguliers;
- s'il a de la fièvre et est âgé de moins de six mois;
- s'il a de la fièvre depuis plus de 72 heures;
- s'il est excessivement grincheux, difficile ou irritable;

- s'il ne s'intéresse pas à ses jouets ou s'il est anormalement endormi, amorphe ou encore s'il ne réagit pas;
- s'il a de la difficulté à respirer au repos, a la respiration sifflante, a des douleurs à la poitrine quand il respire ou encore s'il tousse beaucoup ou s'il crache du sang quand il tousse (mucosité ou salive);
- s'il boit très peu et s'il n'urine pas au moins une fois toutes les six heures lorsqu'il est éveillé;
- s'il est pris de vomissements depuis plus de quatre heures ou s'il souffre d'une forte diarrhée;
- s'il a de la fièvre et des éruptions cutanées ou tout autre signe de maladie inquiétant;
- s'il ne se sent toujours pas mieux après cinq jours ou s'il recommence soudainement à avoir de la fièvre après s'être senti mieux.

### **Emmenez immédiatement l'enfant au service des urgences ou composez le 911 si l'enfant :**

- a beaucoup de difficulté à respirer ou a les lèvres bleues;
- est faible et incapable de bouger;
- est difficile à réveiller ou ne réagit pas;
- a le cou raide;
- semble désorienté;
- a une crise ou des convulsions.

### **Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?**

Pour de plus amples renseignements sur la grippe et les autosoins, téléphonez à Health Links - Info Santé au 788-8200 ou au 1-888-315-9257, ou encore à votre médecin.