



## « Quand faut-il consulter le médecin? »

Parlons de...

L'influenza

(ou « la grippe »)

### Qu'est-ce que l'influenza?

L'influenza, communément appelée « la grippe », est une maladie respiratoire contagieuse allant de bénigne à grave causée par le virus de l'influenza pouvant parfois entraîner une hospitalisation. Les symptômes comprennent généralement : des douleurs musculaires ou corporelles, des maux de tête, des frissons, une faiblesse et de la fatigue. Certaines personnes présenteront des symptômes ressemblant à ceux du rhume (toux, mal de gorge, écoulement nasal ou nez bouché). Une fièvre pouvant durer jusqu'à 5 jours est également fréquente, mais les personnes souffrant de l'influenza ne feront pas toutes de la fièvre. Certaines personnes auront aussi des vomissements ou de la diarrhée. Pour les vomissements et la diarrhée, consultez la brochure « Vomissements et diarrhée » sur notre site Web.

### Comment se transmet-elle?

Vous pouvez contracter l'infection en respirant des gouttelettes produites par les éternuements ou la toux d'une personne infectée, ou en touchant une surface contaminée (p. ex., poignées de porte, rampes, comptoirs) ou par contact direct avec une personne infectée, puis en touchant vos yeux, votre nez ou votre bouche.

### Devrais-je consulter?

*La plupart des gens souffrant de l'influenza n'ont pas besoin d'une consultation, mais sont potentiellement contagieux et dangereux pour le personnel et les autres patients vulnérables. Comme la plupart des infections virales, l'influenza ne réagit pas aux antibiotiques.*

Veuillez tenir compte des renseignements suivants avant de prendre rendez-vous.

### En quoi est-elle différente d'un rhume?



La grippe et le rhume sont des maladies respiratoires qui présentent des symptômes semblables et peuvent souvent être difficiles à distinguer. En général, la grippe se déclare rapidement et est pire qu'un rhume, peut entraîner de graves complications et comporter de la fièvre ou des frissons, des douleurs musculaires ou corporelles, des maux de tête et de la fatigue. Si vous craignez d'avoir contracté la grippe, consultez la section « Quand appeler l'ESFCR » ci-dessous pour déterminer si vous devez consulter un médecin.

### Que devrais-je faire si je tombe malade?

Si vous avez des symptômes d'allure grippale, il est recommandé de rester à la maison, sauf si vous devez consulter un médecin. La plupart des gens se rétablissent à la maison sans avoir besoin de consulter un médecin, et leur état s'améliore sur une période allant de quelques jours à deux semaines. Évitez les contacts étroits avec d'autres personnes pour prévenir la propagation de la maladie, en particulier les jeunes enfants et les personnes âgées qui courent un plus grand risque de développer de graves complications à cause de la grippe.



Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Pensez à porter un masque si vous devez quitter la maison, car vous risquez d'exposer d'autres personnes à votre maladie.

### Que puis-je faire pour me sentir mieux?

La majorité des gens se rétablissent à la maison sans traitement médical. Les stratégies suivantes peuvent être utilisées pour atténuer les symptômes :

- ✓ Ibuprofène (nom de marque : Advil ou Motrin) ou acetaminophène (nom de marque : Tylenol) au besoin, pour soulager la fièvre ainsi que l'inconfort causé par les maux de tête ou les douleurs musculaires.
- ✓ Arrêtez de fumer et évitez la fumée secondaire.
- ✓ Buvez beaucoup de liquide, comme de l'eau, des jus de fruits et des soupes claires.
- ✓ Ne buvez pas d'alcool.
- ✓ Utilisez du miel et des pastilles pour la gorge pour soulager la toux et le mal de gorge.

### Comment puis-je protéger les autres et moi-même?



La mesure la plus importante que vous pouvez prendre pour vous protéger contre les virus grippaux est de vous faire vacciner chaque année contre la grippe (vaccin antigrippal ou par pulvérisation nasal). Les vaccins antigrippaux sont recommandés pour toutes les personnes âgées de six mois\* et plus, y compris les femmes enceintes et les personnes souffrant de maladies chroniques. Le vaccin antigrippal est un moyen sûr et efficace de réduire les cas de grippe, les visites chez le médecin, les absences au travail ou à l'école dues à la grippe, ainsi que de prévenir les hospitalisations et les complications liées à la grippe, comme la pneumonie.

\*Les enfants de moins de six mois courent un risque élevé de développer une grippe grave, mais sont trop jeunes pour être vaccinés. Les personnes qui s'occupent du bébé ou vivent avec lui devraient se faire vacciner pour le protéger.

Pour ne pas tomber malade, évitez tout contact étroit avec des personnes déjà malades. Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon et évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche. Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets susceptibles d'être contaminés par la grippe.



### SAVIEZ-VOUS QUE... le vaccin antigrippal peut réduire de moitié le risque d'accident vasculaire cérébral ou de crise cardiaque?



Non seulement le vaccin annuel contre la grippe contribue-t-il à vous protéger contre les complications graves de l'influenza, mais certaines personnes obtiennent aussi l'avantage supplémentaire d'une réduction du risque cardiovasculaire. Des études menées par l'Université de Toronto et l'Université de la Colombie-Britannique ont révélé que le vaccin antigrippal réduisait jusqu'à 50 % le risque d'évènements cardiovasculaires (comme une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral) chez les personnes atteintes d'une cardiopathie. Le vaccin antigrippal n'aide pas seulement à prévenir les cardiopathies chez les patients vulnérables, il offre également la meilleure protection possible aux patients les plus à risque. Vous pouvez considérer les avantages du vaccin antigrippal comme ayant deux volets : la prévention des complications de la grippe et un traitement préventif annuel pour les patients souffrant d'une cardiopathie, l'une des principales causes de décès chez les hommes et les femmes en Amérique du Nord.



### Quand appeler l'ÉSFCCR

La plupart des personnes qui ont la grippe se rétablissent à la maison sans devoir consulter un médecin. Cependant, si vous ou une personne dont vous prenez soin présentez un risque élevé de

complications graves liées à la grippe (voir « Groupes à risque élevé » ci-dessous) OU si vous avez l'un des signes ou des symptômes suivants, appelez-nous.

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| ✓ Difficulté à respirer ou essoufflement                          | ✓ Confusion                |
| ✓ Douleur ou pression significative dans la poitrine ou l'abdomen | ✓ Vomissements persistants |

### Chez les enfants :

En plus de ce qui précède, appelez-nous pour obtenir des conseils si votre enfant présente l'un des signes suivants :

- ✓ Peau bleutée
- ✓ Ne boit pas suffisamment de liquide
- ✓ Ne se réveille pas ou n'interagit pas
- ✓ Changement mental (p. ex., lenteur, irritabilité)
- ✓ Éruption cutanée sans cause apparente
- ✓ Les symptômes s'améliorent, puis reviennent avec de la fièvre et une aggravation de la toux

### Chez les bébés :

En plus de ce qui précède, appelez-nous pour obtenir des conseils si votre bébé présente l'un des signes suivants :

- ✓ Incapable de manger
- ✓ N'a pas de larmes quand il pleure
- ✓ Beaucoup moins de couches mouillées que la normale
- ✓ Ne se réveille pas ou n'interagit pas
- ✓ Éprouve de la difficulté à respirer

### **Groupes à risque élevé**

Les groupes suivants risquent davantage de développer des complications graves liées à la grippe. Si vous souffrez de symptômes grippaux et êtes à risque élevé, appelez-nous pour obtenir des conseils.

- ✓ Les enfants de moins de cinq ans
- ✓ Les adultes de 65 ans et plus
- ✓ Les femmes enceintes (et jusqu'à deux semaines après l'accouchement)

### **Les personnes ayant :**

- ✓ De l'asthme
- ✓ Des troubles neurologiques et neurodéveloppementaux
- ✓ Une maladie pulmonaire chronique
- ✓ Une cardiopathie
- ✓ Des troubles sanguins
- ✓ Des troubles endocriniens (p. ex., diabète)
- ✓ Des néphropathies
- ✓ Des troubles hépatiques
- ✓ Des troubles métaboliques (e.g. fibrose kystique, anémie falciforme)
- ✓ Un système immunitaire affaibli (en raison du VIH, du SIDA, du cancer, ou les personnes prenant des stéroïdes de manière chronique)
- ✓ Moins de 19 ans suivant un traitement à l'aspirine à long terme
- ✓ Une obésité morbide (IMC de 40 ou plus)

### **Si vous prenez rendez-vous...**

Veuillez vous assurer de faire ce qui suit :

- ✓ Portez un masque au bureau lorsque vous souffrez d'un trouble respiratoire aigu en vous assurant qu'il couvre votre nez et votre bouche (fourni à l'entrée).
- ✓ Utilisez du gel alcoolisé pour vous nettoyer les mains (fourni à l'entrée)
- ✓ Assoyez-vous à au moins un mètre des autres.