

Grippe (Influenza)



Qu'est-ce que la grippe?

La grippe est une maladie causée par un virus qui se transmet très facilement. La plupart des personnes guérissent seules (par elles-mêmes) entre 10 à 14 jours.

Quels sont les signes et symptômes possibles de la grippe?

- Température en haut de 38 °C ou 100,4 °F
 - La température rectale (par les fesses) est la plus fiable
- Toux
- Liquide qui coule du nez
 - Le liquide peut être clair, jaune ou vert
- Mal de gorge
- Grande fatigue, douleurs aux muscles et aux articulations
- Mal de tête



Image de user18526052 sur Freepik

Les signes et symptômes de la grippe sont plus forts que ceux du rhume.

Comment vous soigner et comment soigner votre enfant?

- Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour : évitez le café et l'alcool
- Donnez le sein plus souvent, pour les bébés allaités / offrez de l'eau à volonté à votre enfant
- Mangez selon votre faim
- Reposez-vous et restez à la maison
- Mouchez-vous souvent



Image de inventionsolutions sur Freepik

Adulte	Enfant
<ul style="list-style-type: none"> Faites passer du liquide salé (Sinus Rinse^{MD}) 4 fois par jour et même plus pour diminuer le nez bouché Prenez du Tylenol^{MD} ou Motrin^{MD}/Advil^{MD} pour soulager la fièvre et les autres signes et symptômes de la grippe 	<ul style="list-style-type: none"> Nettoyez les croûtes autour du nez avec une débarbouillette mouillée d'eau tiède Faites passer du liquide salé (Sinus Rinse^{MD} ou Hydrasense^{MD}) dans le nez 3 à 4 fois par jour et même plus pour diminuer le nez bouché Donnez-lui du Tylenol^{MD}/Tempra^{MD} s'il a plus de 3 mois Donnez-lui du Motrin^{MD}/Advil^{MD} s'il a plus de 6 mois <p style="text-align: center;"> ATTENTION</p> <ul style="list-style-type: none"> Ne donnez jamais d'Aspirine^{MD} à un enfant ou à un adolescent

Les antibiotiques ne sont pas utiles pour la grippe, car ils ne tuent pas les virus.

Est-ce que vous pouvez donner la grippe à votre entourage ?

- Vous pouvez donner la grippe à votre entourage 1 jour avant d'avoir des signes et symptômes de grippe
- Vous pouvez donner la grippe à votre entourage jusqu'à 7 jours après le début des signes et symptômes

Comment pouvez-vous éviter de donner la grippe aux autres ?

- Toussez dans votre coude
- Lavez-vous souvent les mains, surtout après vous être mouché
- Jetez tout de suite les mouchoirs à la poubelle
- Évitez d'aller dans les lieux publics (épicerie, cinéma, centre d'achat), sinon portez un masque
- Lavez votre environnement (comptoirs, bureaux, poignées, etc.)
- Évitez de toucher votre visage et votre bouche avec vos mains
- Faites-vous vacciner chaque année contre la grippe



Image de macrovector sur Freepik



Image de brgfx sur Freepik

Quels sont les signes que ma grippe empire?

- Si les signes et symptômes sont présents depuis plus de 7 jours
- Si vous ou votre enfant est incapable de manger ou de boire
- Si les signes et symptômes s'étaient améliorés dans les derniers jours, mais qu'ils recommencent à empirer
- Si vous avez de la difficulté à avaler votre salive ou des aliments

Pour plus d'information, voir le site : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/grippe-rhume-et-gastro/grippe-influenza>

Que devez-vous faire si vos signes et symptômes de grippe empirent?

- Rendez-vous sur le site Web ClicSanté (<https://portal3.clicsante.ca/>)
- Appelez Info-Santé au 811
- Allez voir votre pharmacien
- Allez voir votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne spécialisée (IPS)

Si vous n'avez pas de médecin de famille, utilisez le guichet d'accès à la première ligne (GAP)

- GAP numérique : <https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr>
- GAP téléphonique : Info-Santé 811, option 3

Alternatives à
l'urgence



Direction des soins infirmiers, volet pratiques professionnelles et développement clinique
Mai 2024