

# GRIPPE

## Aide à la décision

### Pour protéger votre santé et la santé des autres

La grippe est une infection des voies respiratoires qui se transmet très facilement. Elle est causée par le virus de l'influenza.

Au Québec, ce virus circule surtout pendant la période allant de la fin de l'automne au début du printemps. Les symptômes de la grippe, qui débutent soudainement, et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé.

#### Les principaux symptômes sont les suivants :

- fièvre soudaine, entre 39 °C et 40 °C (102 °F et 104 °F);
- toux soudaine;
- mal de gorge;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

Des symptômes comme des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des douleurs au ventre peuvent aussi être présents. Ces symptômes sont plus fréquents chez les enfants.

La grippe est souvent confondue avec d'autres infections respiratoires comme le rhume.

#### Certaines mesures de protection et d'hygiène peuvent aussi aider à prévenir la transmission de la grippe :

- lavez-vous souvent les mains;
- nettoyez votre environnement immédiat, par exemple la surface des meubles et les comptoirs;
- toussiez et éternuez dans le pli de votre coude.

Québec.ca

Québec 

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE, consultez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vous et vos proches.

#### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

Je n'ai pas de fièvre (moins de 39 °C ou 102 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- nez bouché;
- nez qui coule;
- toux.

#### DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

#### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

J'ai de la fièvre (plus de 39 °C ou 102 °F). Celle-ci a débuté soudainement et j'ai les symptômes suivants :

- toux soudaine;
- mal de gorge;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

#### DÉCISION

J'ai probablement la grippe. Je me soigne à la maison. Je consulte **Québec.ca**. Au besoin, j'appelle **Info-Santé 811**.

#### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT À RISQUE DE COMPLICATIONS

J'ai des symptômes de la grippe et je fais partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (bébés de moins de 6 mois, personnes âgées de 75 ans et plus, femmes enceintes durant les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres de leur grossesse, personnes atteintes d'une maladie chronique).

#### DÉCISION

J'appelle **Info-Santé 811**; une infirmière fera une évaluation de mon état et m'indiquera les recommandations à suivre selon ma condition de santé.

#### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

J'ai des symptômes de la grippe et je suis dans l'une des situations suivantes :

- douleur qui augmente ou persiste quand je respire;
- fièvre qui augmente ou persiste depuis plus de 5 jours;
- symptômes qui s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 7 jours.

#### DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

#### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

Je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- douleur intense à la poitrine;
- douleur intense à la tête qui persiste ou qui augmente;
- somnolence, difficulté à rester éveillé, faiblesse;
- confusion, désorientation;
- convulsions (le corps se raidit et les muscles se contractent de façon saccadée et involontaire);
- absence d'urine depuis 12 heures, soif intense;
- fièvre chez un enfant qui semble très malade, qui manque d'énergie et qui refuse de jouer;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.

#### DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence. Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le **9-1-1**.

L'information contenue dans ce document ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez **Info-Santé 811** ou consultez un professionnel de la santé