



Grippe : Ce que vous pouvez faire

Prendre soin des personnes
malades à la maison



Pour de plus amples informations,
rendez-vous à :

www.mass.gov/dph/flu

Grippe : Ce que vous pouvez faire

Prendre soin des personnes malades à la maison

TABLE DES MATIÈRES :

Qu'est-ce que la grippe ? 2

Prévention de la grippe 6

Prendre soin de quelqu'un qui souffre de la grippe 8

Se préparer pour la saison de la grippe 18



Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe saisonnière (« la grippe ») est issue d'un virus qui infecte les poumons, le nez et la gorge, et vous rend malade. La saison de la grippe commence chaque année au début de l'hiver et se poursuit jusqu'au début du printemps. La grippe survient très vite et vous rend très malade. La plupart des gens se sentent mieux au bout d'une semaine.

Les symptômes de la grippe saisonnière sont :

- La fièvre
- La fatigue/la faiblesse
- Fortes courbatures musculaires et articulaires
- Toux sèche
- Maux de tête
- Maux de gorge
- Nez qui coule/bouché

Une pandémie de grippe est déclenchée par un nouveau virus. Elle diffère de la grippe saisonnière car :

- De nombreuses personnes à travers le monde pourraient tomber malade en même temps.
- Les gens peuvent tomber malade à tout moment durant l'année.

La chose la plus importante à savoir concernant une pandémie de grippe est que les symptômes dont souffrent les gens et la façon dont vous prenez soin d'une personne malade sont très semblables à ceux de la grippe saisonnière.

Qu'est-ce que le **rhume ordinaire** ?

Le **rhume ordinaire** est causé par des microbes qui affectent votre nez plus que toute autre partie de votre corps.

Les symptômes du rhume ordinaire incluent :

- Nez bouché
- Éternuements
- Nez qui coule
- Maux de gorge
- Toux grasse



Le rhume ou la grippe ?

LES PRINCIPALES DIFFÉRENCES

EN CAS DE RHUME :

Vous n'avez presque jamais de fièvre.

Vous ressentez une sorte d'engourdissement dans la tête.

Vous vous sentez un peu malade.

Vous pouvez attraper un rhume à tout moment durant l'année.

Il n'y a pas de vaccin pour vous protéger.

EN CAS DE GRIPPE :

Vous avez de la fièvre.

Votre corps tout entier semble être affecté.

Vous vous sentez très malade.

Vous pouvez attraper la grippe à partir du début de l'hiver jusqu'au début du printemps.

Vous pouvez vous faire vacciner pour vous protéger.

Comment attrape-t-on la grippe ?



La grippe se transmet facilement d'une personne à l'autre. Quand une personne souffrant de la grippe tousse ou éternue, le virus de la grippe est transporté par les particules humides vaporisées par son nez et sa bouche.

- Si vous vous trouvez près d'une telle personne, vous risquez d'aspirer le virus et de tomber malade.
- Le virus de la grippe se dépose également sur les objets que vous touchez, comme les poignées de porte, les téléphones et les jouets. Après avoir été en contact avec ces objets, vous risquez d'être infecté(e) par le virus lorsque vous touchez votre bouche, votre nez ou vos yeux.

Évitez d'attraper et de transmettre la grippe :

- Faites-vous vacciner chaque année pour vous protéger contre la grippe !
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez à l'intérieur de votre coude.
- Ne touchez pas vos yeux, votre nez et votre bouche.
- Utilisez un produit de nettoyage ménager pour nettoyer les objets souvent touchés, tels que :
 - » Les portes et la poignée du réfrigérateur
 - » Le clavier ou la souris de l'ordinateur
 - » Le téléphone
 - » Les jouets des enfants
- Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon et de l'eau chaude, ou utilisez un gel à base d'alcool.
- Gardez une distance d'environ 1 à 2 mètres entre vous et les autres personnes.
- Si vous êtes malade, restez à la maison. Vous risquez de transmettre la grippe même si vous vous sentez mieux.
 - » Les adultes peuvent transmettre la grippe pendant environ 5 jours.
 - » Les enfants peuvent transmettre la grippe pendant 7 jours.
- Si vous allaitez votre bébé et souffrez de la grippe, il est préférable de porter un masque pour ne pas le contaminer.

Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année !

Toute personne souhaitant éviter d'attraper la grippe ou de la transmettre à d'autres personnes doit se faire vacciner chaque année.

Dans les cas les plus graves, la grippe peut entraîner une pneumonie. Demandez à votre médecin si vous devriez également vous faire vacciner contre la pneumonie.

Certains d'entre nous sont plus susceptibles d'avoir des problèmes en cas de grippe. Il importe donc de se faire vacciner chaque année. Ces personnes incluent :

- Les enfants de 6 mois à 18 ans
- Les personnes de 50 ans ou plus
- Les femmes enceintes
- Les personnes atteintes de certains problèmes de santé comme le diabète, l'asthme ou une maladie cardiaque

Si vous avez d'autres problèmes de santé, discutez avec votre médecin de la vaccination contre la grippe.

En outre, il est extrêmement important de vous faire vacciner contre la grippe si vous vivez avec ou prenez soin des :

- Enfants de moins de 5 ans
- Personnes de 50 ans ou plus
- Femmes enceintes
- Personnes ayant certains problèmes de santé

Comment soigner une personne souffrant de la grippe :

Une personne souffrant de la grippe se sent très malade et fatiguée. Elle souffre de courbatures, a de la fièvre et risque de se déshydrater. Voici les signes et les symptômes à observer, et comment vous pouvez aider la personne à se sentir mieux.

La fièvre est un symptôme courant de la grippe. Elle peut apparaître soudainement et durer 3 à 5 jours.

- La fièvre est une température corporelle plus élevée que la normale. Elle se mesure à l'aide d'un thermomètre.
- La température se prend aux points suivants :
 - » Par voie rectale (aux fesses)
 - » À l'oreille
 - » Par la bouche
 - » Sous l'aisselle
- Consultez votre médecin à propos des différents types de thermomètres que vous pouvez utiliser et lequel serait le plus indiqué pour vous et votre famille.
 - » Les thermomètres numériques sont beaucoup plus sûrs que les thermomètres en verre. Ces derniers peuvent facilement se casser et le mercure qu'ils contiennent est très dangereux.



VOUS DEVRIEZ APPELER LE MÉDECIN POUR UNE FIÈVRE LORSQUE :

ÂGE :

TEMPÉRATURE :

Moins de 3 mois

Fièvre de 38 ° C (100,4 ° F) ou plus

3 mois à 5 ans

Fièvre de 38,9 ° C (102 ° F) ou plus

Plus de 5 ans

Fièvre de 40 ° C (104 ° F) ou plus



Si une
personne, quel
que soit son
âge, a de la
fièvre pendant
plus de 3 jours,
il est préférable
d'appeler
le médecin.

Vous pouvez vous procurer la plupart de ces médicaments dans le commerce et les pharmacies.

Utilisez des médicaments qui sont adaptés à l'âge du malade.

Suivez les instructions de la notice très attentivement.

Ne donnez jamais d'aspirine aux enfants de 18 mois ou moins, sauf sur recommandation du médecin. Elle risque de causer une maladie grave appelée syndrome de Reye.

Il existe plusieurs moyens de soigner la fièvre et d'apporter un peu de réconfort à la personne :

- Administrez des médicaments faisant baisser la fièvre, tels que :
 - » L'acétaminophène (Tylenol® ou marque de distributeur équivalente)
 - » L'ibuprofène (Advil®, Motrin® ou marque de distributeur équivalente)
 - » L'aspirine (Bayer® ou marque de distributeur équivalente)
- Conserver une température ambiante fraîche et confortable.
- Assurez-vous que la personne porte des vêtements légers.
- Faites-lui boire des liquides, surtout de l'eau.
- Épongez le corps du malade avec de l'eau tiède en cas de forte fièvre.



Les médecins recommandent de ne jamais frictionner le corps à l'alcool ni de donner de bain d'eau froide pour faire baisser la fièvre. L'alcool risque d'être absorbée à travers la peau et de rendre l'enfant malade. L'eau froide risque de provoquer des tremblements et de renforcer les effets néfastes de la fièvre.



La déshydratation se produit lorsque vous perdez plus d'eau que vous n'en buvez. Vous perdez de l'eau en transpirant et même en respirant. Si vous ne buvez pas suffisamment, ou si vous avez de la fièvre, de la diarrhée ou des vomissements, vous risquez de vous déshydrater. La déshydratation risque de poser un grave problème, en particulier chez les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de certaines maladies.

Les symptômes courants de la déshydratation sont les suivants :

- Sensation de soif
- Bouche sèche
- Urines moins abondantes que d'habitude
- Urines plus foncées que d'habitude
- Vertiges
- Maux de tête



Pour prévenir la déshydratation :

- Consommer beaucoup de liquides, tels que :
 - » L'eau
 - » Les jus de fruits ou de légumes
 - » La soupe (au poulet) et des bouillons
 - » Gatorade® (ou marque de distributeur équivalente) pour les adultes
 - » Pedialyte® (ou marque de distributeur équivalente) pour les enfants
- Ne pas boire d'alcool ni de boissons caféinées.
- Conserver à la portée du malade les boissons qu'il apprécie afin qu'il puisse les consommer à petites gorgées fréquentes.
- Poursuivre l'allaitement d'un enfant qui n'a pas encore été sevré.



Les courbatures sont également des symptômes de la grippe. Il est normal pour une personne souffrant de la grippe de se sentir faible, fatiguée et courbaturée. Il est également normal d'avoir mal à la tête et à la gorge, et d'avoir une toux sèche ou le nez bouché.

Pour soulager les courbatures, les maux de tête et la fatigue du malade, vous pouvez :

- Lui donner des médicaments. Le médicament contre la fièvre soulagera également les autres symptômes.
- L'aider à changer de position dans le lit quand il est éveillé.
- L'aider à sortir du lit pour faire quelques pas dans la pièce (seulement 2 ou 3 fois par jour).
- Maintenir une ambiance calme et tranquille afin qu'il puisse se reposer et se détendre.



Pour soulager un nez bouché, un mal de gorge et une toux sèche, vous pouvez :

- Utiliser un humidificateur à vapeur froide propre, ou la vapeur d'une douche ou d'un bain chaud. Cela permet de maintenir le nez et la gorge humides.
- Demander aux fumeurs de ne pas fumer dans la maison.
- Utiliser des bandes respiratoires pour les personnes ayant des difficultés à respirer par le nez. S'assurer de bien suivre les instructions de la notice.
- Utiliser un vaporisateur ou rinçage d'eau salée pour le nez. À utiliser uniquement chez les enfants plus âgés et les adultes.
- Faire asseoir le malade ou lui faire garder la tête droite pour réduire le manque d'air. Vous pouvez aussi surélever légèrement le matelas du berceau ou du lit d'enfant.
- Faire des gargarismes avec de l'eau salée plusieurs fois par jour pour soulager les maux de gorge ou la toux. Pour préparer la solution salée, mélangez ½ c. à café de sel dans 25 cl d'eau.



Si vous êtes enceinte, ou si vous souffrez d'un problème de santé tel que le diabète, l'asthme ou une maladie du cœur, vous devez appeler votre médecin à l'apparition des premiers symptômes de la grippe. Ce problème pourrait empirer en raison de la grippe.

Appeler le médecin si le malade :

- A de la fièvre pendant plus de 3 jours
- A de la fièvre ou une toux qui s'en va pendant 24 heures ou plus et puis revient
- A de la fièvre et :
 - » Une raideur au niveau de la nuque
 - » A très mal à la tête
 - » A très mal à la gorge
 - » A mal à l'oreille
 - » Présente une éruption cutanée
- Urine moins ou a des urines foncées
- Tousse un mucus vert, brun ou sanglant
- A des crises de vomissements ou vomit pendant une longue période
- A du mal à boire ou à prendre son biberon
- Est très irritable ou somnolent (nourrissons et enfants)
- Présente tout autre symptôme ou soucis inhabituel
- Ne va pas mieux au bout d'une semaine



Appeler le 911 en cas d'urgence si le malade :

- Éprouve des difficultés à respirer (la respiration est rapide, difficile ou douloureuse)
- Éprouve des douleurs thoraciques
- Est désorienté ou n'a pas conscience de son environnement
- Est incapable de se réveiller
- Est incohérent ou s'exprime d'une manière incompréhensible
- Ne peut marcher ni s'asseoir
- A la peau d'une teinte bleutée ou grisâtre
- Fait une crise convulsive (agitation et tremblements incontrôlés)

Comment se **préparer** avant de tomber malade :

Constituer **une trousse de soin contre la grippe** qui contient ce dont vous aurez besoin en cas de maladie.

Conservez les choses suivantes à la maison pour les utiliser au cas où quelqu'un attraperait la grippe.

Procurez-les vous avant que vous ne tombiez malade ou qu'une personne dont vous vous occupez ne tombe malade. Allez au magasin pour acheter ce dont vous avez besoin quand quelqu'un est malade sera difficile et prendra du temps.

- Un thermomètre numérique
- Des médicaments sans aspirine, tels que :
 - » L'acétaminophène (Tylenol® ou marque de distributeur équivalente)
 - » L'ibuprofène (Advil®, Motrin®, ou marque de distributeur équivalente etc.)
- Des boissons (eau, jus de fruits, des soupes et boissons pour le sport)



- Du savon et du gel à base d'alcool pour les mains
- Des aliments faciles à digérer (crackers, farine d'avoine, riz, etc.)
- Des réserves de nourriture ou de médicaments, ou des équipements pour les personnes ayant des besoins spéciaux
- Des produits de nettoyage (désinfectant ménager, serviettes en papier, sacs poubelle)
- Le nom et le numéro de téléphone du médecin de famille

Vérifiez les dates de péremption sur toutes vos provisions tous les 6 mois.



Garder toutes les informations utiles à portée de main. Celles-ci vous aideront à être prêt pour la saison de la grippe...

Mes informations pour soigner la grippe :

Nom et numéro de téléphone du médecin : _____

Numéro de téléphone de la pharmacie : _____

Numéro de téléphone de la famille ou des
 amis disponibles pour aider en cas de besoin : _____

MÉDICAMENTS QUE VOUS PRENEZ OU QUE LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE PRENNENT RÉGULIÈREMENT

MEMBRE DE LA FAMILLE :	MÉDICAMENT :	DOSE :

LES ALLERGIES DONT VOUS SOUFFREZ OU DONT SOUFFRENT LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE

MEMBRE DE LA FAMILLE :	ALLERGIE :

RÉGIMES SPÉCIAUX QUE VOUS SUIVEZ OU QUE SUIVENT LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE

MEMBRE DE LA FAMILLE :	RÉGIMES SPÉCIAUX :

Résumé pour votre médecin :

La raison de votre appel : _____

Les symptômes du patient : _____

Depuis combien de temps le patient est-il malade ? _____

Âge du patient : _____

TEMPÉRATURE DU PATIENT

TEMPÉRATURE :	HEURE DU RELEVÉ :	MODE DE PRISE :

Le patient présente t-il les caractéristiques suivantes ?

(entourez oui ou non)

A du mal à respirer : OUI NON

Vomit : OUI NON

Consomme des liquides : OUI NON

S'alimente normalement : OUI NON

Dort normalement : OUI NON

A voyagé au cours des 10 derniers jours : OUI NON

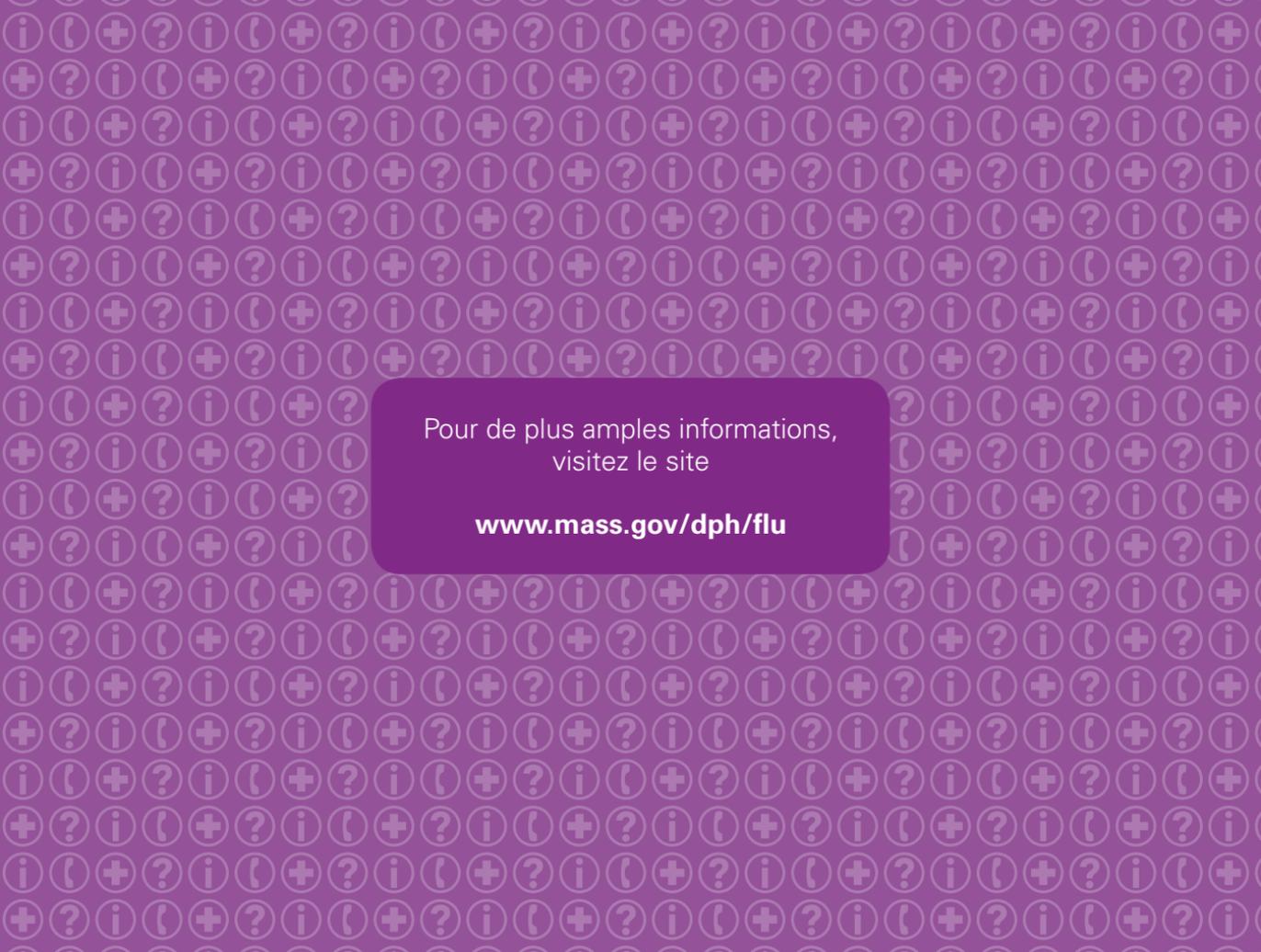
Est enceinte : OUI NON

Est au contact d'une autre personne malade : OUI NON

Quelles mesures ont été prises pour soigner la maladie ?

Autres problèmes de santé :

Médicaments pris pour d'autres maladies ou problèmes de santé :



Pour de plus amples informations,
visitez le site

www.mass.gov/dph/flu



Massachusetts Department of Public Health