

Juillet 2010

Prendre soin des autres et de vous-même en cas d'influenza (grippe)

Quels sont les symptômes de la grippe?

En général, les symptômes de la grippe apparaissent soudainement et peuvent comprendre la toux ainsi que de la fièvre, des maux de gorge, des douleurs musculaires et articulaires, et de la fatigue.

Les enfants peuvent aussi souffrir de maux d'estomac, vomir ou avoir la diarrhée. Les personnes âgées, les jeunes enfants et les personnes dont le système immunitaire est affaibli peuvent ne pas avoir de fièvre.

Certaines personnes qui attrapent la grippe ne présentent pas de symptômes mais elles peuvent tout de même la transmettre aux autres, surtout si elles toussent ou éternuent. Il est important que tous les gens respectent l'étiquette respiratoire quand ils toussent ou éternuent, qu'ils se sentent malades ou non.

Quelles précautions de base devrais-je prendre si j'ai la grippe?

Si vous présentez des symptômes de grippe :

- N'allez pas à l'école ou au travail lorsque vous êtes malade, et limitez les contacts non essentiels avec les autres;
- Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude ou sur votre manche ou couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir. Jetez le mouchoir en papier à la poubelle immédiatement après l'utilisation;
- Lavez-vous souvent les mains avec du savon ou de l'eau, surtout après avoir toussé ou éternué. S'il n'y a pas de savon ou d'eau et que la saleté sur vos mains n'est pas visible, un désinfectant pour les mains peut être une bonne solution de rechange;
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.

Les membres du ménage et les aidants naturels auprès de personnes atteintes de la grippe devraient-ils prendre des précautions?

Si vous êtes membre du ménage ou aidant naturel auprès de personnes atteintes de la grippe, vous devriez :

- Vous laver les mains chaque fois que vous avez été en contact avec la personne malade;
- Vous laver les mains et laver celles de l'enfant après avoir mouché son nez;
- Vous laver les mains après avoir toussé, éternué ou mouché votre nez;

- Vous laver les mains après avoir touché des objets qui ont été manipulés par une personne atteinte de la grippe;
- Essuyer les surfaces (p. ex. celles des jouets, des robinets de salle de bains et des poignées de porte) avec des produits de nettoyage domestique, surtout après que la personne malade a touché ces objets;
- Prendre soin de vous-même et de votre famille en suivant un régime alimentaire sain et équilibré, en étant actif, en évitant la fumée de cigarette et toute autre substance nocive, en vous reposant bien et en dormant suffisamment.

Vous pouvez aussi vous faire vacciner contre la grippe pour réduire le risque de l'attraper. Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou appelez **Health Links-Info Santé** au **788 8200** ou au **1-888-315 9257**.

Comment savoir si quelqu'un a de la fièvre?

La fièvre est un indicateur que l'organisme se bat contre une infection ou une autre maladie. Une personne a de la fièvre si sa température corporelle est de 38 °C (100,4 °F) ou plus.

La méthode qui consiste à toucher le front ou le cou d'une personne pour vérifier si elle a de la fièvre n'est pas fiable. La meilleure façon de prendre la température d'une personne est d'utiliser un thermomètre numérique placé dans la bouche (buccal), dans l'oreille (tympanique) ou sous l'aisselle (axillaire). L'utilisation d'un thermomètre à mercure en verre n'est pas recommandée. Vous pouvez acheter un thermomètre numérique dans une pharmacie.

Que puis-je faire à la maison pour guérir ma fièvre?

- Habillez-vous avec des vêtements légers et maintenez la température de la pièce autour de 20 °C (68 °F);
- Buvez beaucoup de liquides;
- Prenez des repas légers et nutritifs;
- Prenez des acétaminophènes (p. ex. Tylenol^{MD}, Tempra^{MD}). Respectez la dose et l'horaire des prises recommandées sur l'emballage ou par votre médecin ou votre pharmacien. Les ibuprofènes (p. ex. Advil^{MD}, Motrin^{MD},) peuvent être pris par des enfants de plus de six mois et par des adultes.
- **Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique, aussi appelée AAS (p. ex. Aspirin^{MD}) à une personne de moins de 18 ans, car cela peut occasionner des dommages au cerveau et au foie (syndrome de Reye).**

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

- Reposez-vous bien;
- Gargarisez-vous avec de l'eau chaude salée si vous avez un mal de gorge;
- Utilisez un humidificateur à vapeur froide pour faciliter la respiration lorsque le nez est congestionné.

Quand devrais-je rechercher des soins médicaux pour quelqu'un ayant la grippe?

La décision dépendra de facteurs comme l'âge, les problèmes de santé déjà existants ou les symptômes que présente la personne à ce moment.

Les personnes pouvant être à vulnérables aux maladies graves devraient contacter leur fournisseur de soins de santé le plus tôt possible si elles ont des symptômes de la grippe. Cela inclut :

- Les personnes ayant un problème de santé chronique (p. ex. maladie du cœur, du poumon, diabète);
- Les personnes de 65 ans et plus et celles ayant une santé fragile, des problèmes de mobilité ou qui vivent seules;
- Les personnes ayant un système immunitaire affaibli;
- Les personnes présentant d'autres facteurs de risque comme l'alcoolisme;
- Les femmes enceintes.

Les enfants de moins de cinq ans, les gens d'ascendance autochtone, les personnes défavorisées (p. ex. les sans-abri), les personnes vivant dans des régions éloignées ou isolées et celles ayant d'autres troubles comme l'obésité sévère risquent aussi d'attraper des maladies graves à cause de certains types de grippe (p. ex. la grippe H1N1).

Les personnes généralement en santé qui présentent des symptômes de la grippe devraient consulter un médecin le plus tôt possible si elles ont un des problèmes suivants :

- de la difficulté à respirer ou une respiration douloureuse;
- une toux accompagnée d'expectorations mêlées de sang (mucosités ou salive);
- une respiration sifflante;
- une fièvre pendant trois ou quatre jours qui ne s'améliore pas ou qui empire;
- une fièvre et d'autres symptômes qui reviennent soudainement après une amélioration initiale;
- une douleur aiguë à l'oreille.

Les personnes ayant de la difficulté à respirer ou étant sévèrement malades, déshydratées, somnolentes ou désorientées devraient chercher à obtenir des soins médicaux immédiatement en se rendant à l'urgence de l'hôpital le plus près ou en composant le 911.

Y a-t-il autre chose que je pourrais faire?

Même des symptômes modérés de la maladie peuvent être stressants, autant pour la personne malade que pour les personnes qui prennent soin d'elle. Si vous vous occupez de quelqu'un qui a la grippe, il est important de vous rappeler qu'il faut aussi vous occuper de vous-même. Soyez attentif à vos besoins et à vos émotions et continuez de faire ce que vous aimez et ce que vous trouvez relaxant.

Le fait d'être préparé vous aidera peut-être à atténuer tout stress supplémentaire causé par la maladie.

Préparer une trousse personnelle en cas de grippe peut vous être utile pour vous assurer que vous êtes prêt à vous occuper d'une personne malade. Assurez-vous d'avoir les éléments suivants chez vous :

- un thermomètre numérique;
- de l'ibuprofène (p. ex. Advil^{MD}) ou de l'acétaminophène (p. ex. Tylenol^{MD} ou Tempra^{MD}) – ne jamais donner de l'AAS (p. ex. Aspirin^{MD}) aux enfants et aux adolescents;
- des papiers-mouchoirs;
- de l'eau et du savon.

Mettre en œuvre un plan d'aide avec vos amis et votre famille peut aussi améliorer vos aptitudes à vous occuper d'une personne malade. Par exemple, trouvez quelqu'un qui s'occupera de vous ou de vos enfants en cas de maladie et offrez le même service à d'autres personnes. Pensez également aux membres de votre famille, à vos amis ou à vos voisins qui vivent seuls et téléphonez périodiquement pour vérifier s'ils ont besoin d'aide pour lutter contre la grippe.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour plus de renseignements sur la grippe, visitez le site manitoba.ca, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou appelez **Health Links-Info Santé** en composant le **204 788 8200** ou le **1-888-315 9257**.

Pour des renseignements sur la manière de prendre soin d'un enfant qui a la grippe, veuillez consulter les feuilles de renseignements :

Si votre enfant a la grippe et Si votre enfant a de la fièvre