

Le virus de la grippe

Comment soigner la grippe à la maison



Introduction

On demande souvent aux personnes qui souffrent de la grippe de rester à la maison pour se reposer. À moins de ressentir des symptômes graves ou d'éprouver d'autres types de problèmes médicaux, il s'agit habituellement du moyen le plus rapide et le plus efficace de soigner la grippe. Voici quelques points importants à retenir lorsque vous ou l'un de vos proches devez demeurer à la maison en raison de la grippe.

Qu'est-ce que la grippe?

- La grippe est une maladie causée par le virus de l'influenza.
- Ce virus est très contagieux et peut facilement être transmis d'une personne à une autre.
- Elle dure habituellement de 7 à 10 jours
- Elle ne peut être traitée avec des antibiotiques, car elle n'est pas causée par une bactérie.

À quoi doit-on s'attendre en cas de grippe?

- Au début : fièvre soudaine (température de plus de 38 °C), maux de tête, douleurs musculaires et faiblesse, toux sèche, mal de gorge et parfois congestion nasale.
- À mi-chemin : la fièvre et les douleurs musculaires se dissipent. Les maux de gorge, la gorge rauque ou sèche, la toux et les légers malaises à la poitrine deviennent de plus en plus apparents. Vous pouvez vous sentir fatigué ou déprimé. Certaines personnes peuvent avoir des vomissements ou de la diarrhée.
- Vers la fin : les symptômes disparaissent petit à petit. La toux et la fatigue peuvent durer encore de 7 à 14 jours, parfois plus.

Soins à prodiguer aux personnes atteintes des symptômes de la grippe

- La fièvre, les maux de tête et les douleurs peuvent être traités à l'aide d'acétaminophène ou d'ibuprofène (Tylenol® ou Advil®). Suivez les instructions sur la bouteille ou les conseils de votre centre de santé. **Ne donnez jamais d'aspirine (ASA) aux enfants.** Une débarbouillette fraîche appliquée sur le visage ou sur le cou ou sur

l'ensemble du corps peut aider à diminuer la fièvre.

- Idéalement, une seule personne devrait prendre soin de la personne malade, en évitant si possible que la personne soignante soit une femme enceinte.
- La personne malade ne devrait recevoir aucun visiteur autre que la personne qui prend soin d'elle. Effectuez plutôt vos visites par téléphone.

Quand faut-il obtenir sans tarder de l'aide médicale?

Soyez à l'affût des indices qui permettent de penser qu'une personne a besoin de soins médicaux immédiats, notamment :

- Difficulté à respirer
- Douleurs thoraciques
- Coloration bleue autour des lèvres
- Incapacité de conserver des liquides
- Moins de vivacité et signes de confusion mentale
- Fortes fièvres qui ne s'améliorent pas avec le traitement usuel (Advil® / Tylenol®)

Dans le cas des enfants, il faut également surveiller :

- Les fortes fièvres de plus de 24 heures qui ne s'améliorent pas avec le traitement usuel (Advil® / Tylenol®)
- Difficulté à marcher, tranquillité inhabituelle, absence de réponse
- Signes de déshydratation, comme une couche qui n'a pas été mouillée de puis 12 heures

Lorsqu'une personne présente l'un ou l'autre de ces indices, APPELEZ immédiatement le centre de santé.

Comment soigner la grippe à la maison

Combien de temps faut-il rester à la maison?

- Les personnes qui présentent des symptômes de la grippe doivent rester à la maison au moins sept jours après le début de la maladie.

Comment protéger les personnes de l'entourage?

- Les autres personnes de la maison doivent s'abstenir d'entrer en contact avec la personne malade.
- Si possible, la personne malade doit dormir seule dans une chambre.
- Nettoyer tous les jours les surfaces comme les tables de chevet, les comptoirs de salle de bain et les jouets avec un désinfectant ménager.
- Garder les effets personnels de la personne malade, comme les vêtements, la literie et les serviettes séparés de ceux du reste de la famille.
- Éviter de partager les ustensiles, la nourriture ou les breuvages de la personne malade.

De quelle manière les fournisseurs de soins peuvent-ils se protéger contre la grippe?

- Lorsque cela est possible, le fournisseur de soins doit demeurer à une distance de six pieds de la personne malade.
- Lavez-vous fréquemment les mains avec de l'eau chaude savonneuse en vous frottant les poignets, les paumes, les doigts et les ongles pendant 20 secondes. Rincez-vous bien les mains avant de les essuyer avec une serviette propre.

Que peut faire la personne malade?

- Évitez les contacts avec d'autres personnes. Un appel téléphonique est plus sécuritaire qu'une visite.
- Couvrez votre nez et votre bouche avec un tissu mouchoir ou votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez les tissus mouchoirs dans un sac de poubelle en plastique après usage.
- Lavez-vous fréquemment les mains avec de l'eau chaude savonneuse en vous frottant les poignets, les paumes, les doigts et les ongles pendant 20 secondes. Rincez-vous bien les mains avant de les essuyer avec une serviette propre.

Pour plus d'information au sujet de la grippe, contactez votre centre de santé communautaire, ou visitez le site www.fightflu.ca.