

Grippe

Influenza

Influenza is also called the flu or seasonal flu. It is a respiratory infection caused by a virus.

Flu virus is spread when someone with the flu coughs, sneezes or talks. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth.

Signs

You may have some or all of these signs:

- Temperature of 100.4 degrees Fahrenheit (F) or 38 degrees Celsius (C) or greater
- Cough or sore throat
- Runny or stuffy nose
- Headache
- Feeling very tired
- Muscle or body aches
- Chills
- Diarrhea (less common)

If you have the flu:

If you are sick with the flu, protect yourself and limit the spread of the flu:

- Take flu medicine as directed, if ordered by your doctor. Be sure to take the medicine as many days as your doctor ordered.
 - Call your doctor's office or health clinic if you have any side effects to the medicine such as nausea, vomiting or a rash.

La grippe est également appelée « influenza » ou « grippe saisonnière ». C'est une infection respiratoire causée par un virus.

Le virus de la grippe est transmis lorsqu'une personne atteinte de la grippe tousse, éternue ou parle. La grippe se propage également lorsqu'une personne touche une surface ou un objet sur lequel le virus de la grippe est déposé, puis touche ses yeux, son nez ou sa bouche.

Signes

Il est possible que vous ayez certains ou tous les symptômes suivants :

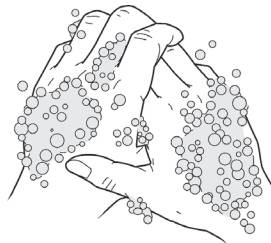
- Température égale ou supérieure à 100,4 degrés Fahrenheit (F) ou de 38 degrés Celsius (C)
- Toux ou mal de gorge
- Nez bouché ou qui coule
- Maux de tête
- Grande fatigue
- Douleurs musculaires ou corporelles
- Frissons
- Diarrhée (moins commun)

Si vous avez la grippe :

Si vous avez la grippe, protégez-vous et limitez la propagation de la grippe :

- Prenez des médicaments contre la grippe comme prescrit, si votre médecin vous l'indique. Veillez à prendre le médicament aussi longtemps que l'indique votre médecin.
 - Appelez le cabinet de votre médecin ou votre clinique si votre médicament entraîne des effets secondaires comme la nausée, des vomissements ou des éruptions cutanées.

- Take a fever reducing medicine such as acetaminophen (brand name Tylenol) or ibuprofen (brand names Motrin or Advil). Ask your doctor or pharmacist for help in reading the label for the amount to take and how often to take it.
 - Your doctor may recommended taking over the counter medicine for cough and runny nose.
 - Get plenty of rest.
 - Drink at least 8 to 10 glasses of fluids each day such as water, broth or sports drinks such as Gatorade or Powerade.
 - If you have vomiting or diarrhea:
 - Drink plenty of fluids. Take small sips throughout the day to ease nausea.
 - Eat foods such as toast, rice, crackers, applesauce, bananas or low sugar dry cereals.
 - Use a cool-mist humidifier to ease breathing.
 - Stay away from others as much as possible to prevent the spread of the flu.
 - Wash your hands with soap and water, scrubbing for at least 20 seconds. Wash before eating, after using the toilet, and after coughing, sneezing or blowing your nose. If you do not have soap and water, you can use hand sanitizer that has at least 60% alcohol.
- Prenez un médicament contre la fièvre comme de l'acétaminophène (nom de marque Tylenol) ou de l'ibuprofène (noms de marque Motrin ou Advil). Demandez à votre médecin ou pharmacien de vous aider à lire l'étiquette afin de savoir quelle quantité prendre et à quelle fréquence.
 - Il est possible que votre médecin vous recommande de prendre un médicament vendu sans ordonnance contre la toux et la rhinite.
 - Prenez beaucoup de repos.
 - Buvez au moins 8 à 10 verres de liquide par jour, comme de l'eau sucrée, du bouillon ou des boissons pour sportifs comme de la Gatorade ou de la Powerade.
 - Si vous vomissez ou avez la diarrhée :
 - Buvez beaucoup de liquide. Avez des petites gorgées pendant toute la journée pour réduire la nausée.
 - Mangez des aliments comme des toasts, du riz, des crackers, de la compote de pommes, des bananes ou des céréales sèches peu sucrées.
 - Utilisez un humidificateur à vapeur froide pour faciliter la respiration.
 - Tenez-vous autant que possible à l'écart des autres pour éviter la propagation de la grippe.
 - Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, en les frottant pendant au moins 20 secondes. Lavez-vous les mains avant de manger, après être allé aux toilettes, et après avoir toussé, éternué, ou vous être mouché. Si vous n'avez ni eau ni savon, vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.



- Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.
- If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.

Call your doctor right away if you have:

- Chest pain or a deep cough with yellow or green mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3 to 4 days or your temperature is over 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.
- Coughing that will not stop and it is hard to breathe.

People with other health problems can have more serious complications from the flu. If you have concerns, contact your doctor.

- Toussez ou éternuez dans le pli du bras, pas dans vos mains.
- Si vous avez un mouchoir, couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez le mouchoir, puis lavez-vous les mains.

Appelez immédiatement votre médecin si vous avez :

- Des douleurs de poitrine ou une forte toux avec du mucus jaune ou vert.
- Des difficultés à respirer. La grippe peut causer une pneumonie.
- Une douleur ou une raideur sévère du cou.
- Des difficultés à penser clairement.
- Une fièvre qui dure plus de 3 à 4 jours ou si votre température dépasse 100,4 degrés F ou 38 degrés C.
- Une température qui continue d'augmenter, même après avoir pris des médicaments pour la faire baisser.
- Des vomissements ou des diarrhées pendant plus d'une journée.
- Des douleurs d'oreille.
- Une toux qui ne s'arrête pas et des difficultés à respirer.

La grippe peut entraîner des complications plus graves chez les personnes souffrant d'autres problèmes de santé. Si vous avez des inquiétudes, contactez votre médecin.

Seasonal Flu Vaccine

- Talk to your doctor about whether you should get the seasonal flu vaccine each year.
- Your doctor can explain who cannot get a flu vaccine.
- The flu shot cannot cause the flu. You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, a slight fever and muscle aches.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

Vaccin contre la grippe saisonnière

- Demandez à votre médecin si vous devriez vous faire vacciner contre la grippe saisonnière chaque année.
- Votre médecin peut vous expliquer qui ne peut pas se faire vacciner contre la grippe.
- Le vaccin contre la grippe ne peut pas causer la grippe. Il est possible que vous ressentiez des effets secondaires après la vaccination, comme une douleur au bras, une légère fièvre et des courbatures musculaires.
- Contactez votre médecin ou votre clinique locale pour savoir où et quand vous faire vacciner.