

# La grippe

La grippe est provoquée par des virus et se manifeste sous forme d'épidémies, surtout en hiver. Elle cause: fièvre élevée, douleurs musculaires, maux de tête et de gorge, sensation de malaise général, nez bouché et toux sèche. D'autres virus peuvent produire les mêmes gênes. Elle guérit en une semaine, mais la toux et la fatigue peuvent encore persister deux semaines.

## Que dois-je faire si j'ai la grippe?

Restez au lit tant que vous aurez de la fièvre ou la sensation de malaise général.

Buvez plus de deux litres de liquide par jour (eau, jus, tisanes, soupes, bouillons).

Si vous n'en êtes pas allergique, prenez du paracétamol toutes les 6 heures pour combattre la fièvre.

Les frictions d'eau tiède à l'éponge sont appropriées.

Les antibiotiques n'ont aucune utilité.

## Quand faut-il aller au médecin?

Voyez votre médecin si la fièvre dure plus de 4 jours ou si vous avez des étouffements.

Vous pouvez faire des consultations par téléphone (**Sanitat Respon 112**) ou en appelant votre Centre de Premiers Soins.

## Comment éviter les contagions?

**La grippe est une maladie contagieuse.**

Le malade et son entourage doivent se laver les mains à l'eau et au savon. Utilisez des mouchoirs jetables pour vous couvrir la bouche et le nez quand vous toussiez ou éternuez, et jetez les mouchoirs dans un sac fermé. Ventilez la chambre du malade plusieurs fois par jour en ouvrant la fenêtre.

## Y a-t-il un vaccin?

Les virus changent continuellement et de nouveaux vaccins sont préparés chaque année en fonction du virus de chaque hiver. Le vaccin antigrippal est indiqué chez les personnes à haut risque de complications liées à la grippe, comme les âgées de plus de 60 ans, celles qui ont des maladies chroniques affectant le cœur, les bronches ou les reins, les diabétiques, les personnes avec une baisse des défenses, les femmes enceintes et les enfants malades chroniques.

