

Soigner la grippe



Sachez quand rester à la maison et quand consulter un professionnel de la santé.

Quand rester à la maison

Bien que les symptômes de la grippe (fièvre, toux, douleurs musculaires, mal de gorge et fatigue puissent vous rendre très malade et durer pendant plus d'une semaine, dans la plupart des cas, vous pouvez vous soigner à la maison.

- Reposez-vous
- Buvez beaucoup de liquide (pour éviter la déshydratation)
- Prenez de l'ibuprofène ou de l'acétaminophène pour réduire les douleurs et la fièvre

Évitez de propager la grippe :

- Lavez-vous les mains souvent
- Toussez et éternuez dans votre manche et non dans vos mains
- Nettoyez souvent les surfaces fréquemment touchées, telles que les poignées de porte, à l'aide de désinfectants communs
- Restez à la maison jusqu'à ce que la fièvre ait disparu depuis 24 heures ET que vous vous sentiez mieux
- Gardez une distance d'au moins deux mètres (6,5 pieds) entre les autres et vous

Quand consulter votre médecin ou fournisseur de soins de santé primaires

Si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'une maladie chronique qui affecte votre cœur, vos poumons ou votre système immunitaire, consultez un médecin ou un fournisseur de soins de santé primaires dès que possible suivant l'apparition des symptômes; les antiviraux sont plus efficaces lorsqu'on les commence tôt.

Si vos symptômes grippaux s'aggravent et que cela vous inquiète, veuillez d'abord consulter votre médecin de famille ou fournisseur de soins de santé primaires.

Quand vous rendre à l'urgence

Si vos symptômes s'aggravent considérablement et que vous manquez de souffle ou que vous avez de la difficulté à respirer, que vos lèvres prennent une teinte bleutée, que vous éprouvez une extrême faiblesse, un pouls rapide et de la confusion, ou que vous vous évanouissez, rendez-vous à l'urgence.

Les services d'urgence n'effectuent pas de tests de dépistage de la grippe et n'administrent pas le vaccin contre la grippe.

Pour prévenir la grippe

Pour obtenir des renseignements sur les cliniques de vaccination, veuillez téléphoner à la **Centre info-santé publique Ottawa** au **613-580-6744** afin de parler à une infirmière en santé publique ou consulter le site SantePubliqueOttawa.ca/Grippe.



Ceci est un message des partenaires du secteur de la santé d'Ottawa

