

## Préparer sa maison

On sera peut-être amené à prendre soin de sa famille à la maison si quelqu'un attrape la grippe. Il est conseillé d'obtenir ce qu'il faut **AVANT** que quelqu'un tombe malade.

Ce qu'il faut avoir à la maison pour soigner la grippe:

- Un thermomètre
- Des boissons contenant des électrolytes (comme Gatorade® ou Pedialyte®)
- Une quantité supplémentaire de médicaments sur ordonnance
- Des médicaments pour la douleur et la fièvre pour adultes
- Des médicaments pour la toux pour adultes
- Des médicaments liquides pour la toux, la douleur et la fièvre pour enfants (chercher les mots « pour enfants » « acétaminophène » ou « ibuprofène » sur les étiquettes des médicaments pour la douleur et la fièvre des enfants). Ne jamais donner de l'aspirine aux enfants de moins de 19 ans et ne pas donner de médicaments pour la toux ou le rhume à des enfants de moins de 4 ans.
- Des mouchoirs en papier
- Du gel pour les mains à base d'alcool
- Un compte-goutte (pour administrer des liquides aux nourrissons et aux enfants en bas âge)
- Des masques chirurgicaux
- Des produits de nettoyage comme savon, détergent pour le linge, gants en caoutchouc, lingettes antibactériennes et essuie-tout.
- Les numéros de téléphone importants (comme numéros des services d'urgence, de son docteur, des membres de la famille et des services de soins ainsi que des gardiens d'enfants)



FLU 06-011911-FR

# Guide des soins auto-administrés pour la grippe

Apprendre comment soigner à la maison quelqu'un qui a la grippe:

- Reconnaître les signes et symptômes de la grippe.
- Savoir quand appeler le docteur ou les services médicaux d'urgence.
- Voir s'il y a de la fièvre et traiter.
- Ne pas se déshydrater
- Limiter la propagation de la grippe.

Alors que toutes ces actions sont importantes pendant la saison typique de la grippe, elles le sont encore plus pendant une pandémie quand plus de gens peuvent tomber malades et les hôpitaux, les médecins et les autres services sur lesquels on dépend peuvent ne pas être disponibles.

Mieux on est préparé, mieux sa famille s'en trouvera.



Pour la version complète de ce guide et pour d'autres renseignements sur la grippe visiter :

[www.health.ri.gov/flu](http://www.health.ri.gov/flu)

Ou appeler le 401-222-5960 / RI Relay 711

FRENCH



## Reconnaitre les signes et symptômes de la grippe

Il est important de connaître les symptômes à repérer :

- Fièvre soudaine de plus de 100,4° (38°C)
- Toux et/ou gorge irritée
- Frissons
- Douleurs musculaires
- Maux de tête
- Se sentir faible et très fatigué
- Nez qui coule ou bouché
- Signes de déshydratation comme moins d'urine, bouche et yeux secs ou étourdissement
- Diarrhée, vomissements ou douleurs abdominales (plus commun chez les enfants)

**Remarque :** Les personnes souffrant d'une maladie chronique ou ayant des besoins spéciaux en matière de santé peuvent avoir des symptômes plus sévères et doivent appeler leur docteur s'ils tombent malades.



## Savoir quand appeler le docteur

Il peut s'avérer difficile de savoir quand appeler ou aller voir le docteur. La plupart de ceux qui ont la grippe auront une maladie peu sévère et se remettront sans avoir besoin de soins médicaux ou de médicaments antiviraux.

Il faut cependant penser à appeler son médecin pour demander conseil si on devient malade avec des symptômes de type grippe et si on a des questions ou des soucis sur sa maladie ou en cas de risque élevé de complications liées à la grippe.

Les groupes à risque élevé comprennent:

- Les enfants de moins de 5 ans, mais surtout les enfants de moins de 2 ans
- Les adultes de 65 ans ou plus
- Les femmes enceintes
- Les personnes souffrant d'un problème médical comme:
  - » L'asthme
  - » Les maladies chroniques des poumons (comme une maladie pulmonaire chronique obstructive ou la fibrose kystique)
  - » Les troubles neurologiques et de neurologie du développement (comme la paralysie cérébrale ou la dystrophie musculaire)
  - » Les maladies de cœur
  - » Les diabète
  - » Les troubles du sang, des reins, du foie ou métaboliques
  - » Un système immunitaire affaibli du fait de la maladie ou de médicaments (comme les personnes avec VIH ou le SIDA, le cancer ou les personnes sur stéroïdes chroniques)
  - » Les personnes de moins de 19 ans qui prennent de l'aspirine à long terme

Le docteur peut conseiller au téléphone s'il faut prendre un rendez-vous ou commencer à prendre des médicaments antiviraux. Appeler d'abord peut faire éviter une visite non nécessaire, éviter de surcharger les cabinets médicaux et limiter la propagation de la grippe.

### REPÉRER UNE URGENCE

Les personnes souffrant de la grippe peuvent parfois devenir très malades et avoir besoin de soins médicaux d'urgence. Se faire soigner en urgence immédiatement si on a les signes ou symptômes suivants :

#### Adultes

- » Difficulté à respirer ou essoufflement
- » Douleur ou pression dans la poitrine ou l'abdomen
- » Étourdissement soudain
- » Confusion
- » Vomissements sévères ou persistants

#### Enfants

- » Respiration rapide ou difficulté à respirer
- » Couleur bleuâtre de la peau ou autour de la bouche et des lèvres
- » Déshydratation (pas de larmes, lèvres et bouche sèches, ne pas boire suffisamment de liquides)
- » Ne pas se réveiller et pas de réaction aux sollicitations
- » Être tellement irritable que l'enfant ne veut pas être tenu
- » Les symptômes de type grippe s'améliorent, mais reviennent avec une fièvre et une toux plus forte
- » Fièvre avec boutons

## Voir s'il y a de la fièvre et traiter

La fièvre est la réponse normale du corps à l'infection et elle joue un rôle en combattant les virus en mettant en route le système immunitaire du corps. La température normale du corps est de 98,6° F (37°C). Avec la fièvre, la température du corps dépasse 100,4° F (38°C). La fièvre de la grippe dure normalement de 2 à 5 jours.

On peut prendre la température d'une personne de plusieurs façons suivant l'âge et la préférence de la personne. Toujours suivre les instructions qui accompagnent le thermomètre.

Pour faire baisser la fièvre:

- Boire beaucoup de liquides.
- Enlever vêtements et couvertures supplémentaires. Les jeunes enfants ne doivent pas porter des "onesies".
- Éponger le corps avec de l'eau tiède (pas froide).
- Donner des médicaments qui réduisent la fièvre (comme le Tylenol® ou le Motrin®). Toujours lire soigneusement les étiquettes avant de donner des médicaments. Ne jamais donner de l'aspirine à quelqu'un de moins de 19 ans du fait du risque de syndrome de Reye qui est une maladie sérieuse du foie et du cerveau.

## Ne pas se déshydrater

En commençant avec le premier signe de grippe, faire boire beaucoup de liquides à la personne malade comme Gatorade®, Pedialyte® ou du bouillon clarifié. Même les choses comme le JELL-O® ou les popsicles comptent comme un liquide. Si le malade vomit, laisser son estomac se reposer pendant une heure puis offrir une petite quantité (comme une cuillerée à café) de liquide clair toutes les 10 minutes.

Les personnes malades n'ont peut-être pas envie de boire, mais il est important de continuer à leur donner des liquides pour éviter la déshydratation. La déshydratation se produit quand le corps perd trop d'eau (par exemple par vomissements ou transpiration) et l'eau n'est pas remplacée assez rapidement.

**Remarque :** Éviter les boissons alcooliques et caféinées (comme café, certaines tisanes et les sodas) car elles peuvent accroître la déshydratation. Éviter les jus (comme jus de poire et de pomme) car ils peuvent causer la diarrhée.



## Limiter la propagation de la grippe

Il est important de prendre tout le temps des mesures préventives pour limiter la propagation de la grippe.

- Se laver souvent les mains.
- Tousser ou éternuer dans son bras ou un mouchoir en papier et jeter les mouchoirs en papier usagés.
- Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Rester à la maison si on est malade jusqu'à ce que l'on n'ait plus de fièvre (température inférieure à 100,4°F ou 38°C) pendant 24 heures sans utilisation de médicaments qui réduisent la fièvre comme le Tylenol®.

Si quelqu'un est malade à la maison, faire les choses supplémentaires suivantes:

- L'isoler dans une pièce spécifique, de préférence avec une porte. Si possible, aérer la chambre.
- Limiter les contacts entre cette personne et d'autres en choisissant une seule personne pour administrer les soins et en limitant les visites.
- Porter un masque chirurgical et des gants quand on soigne la personne malade. La personne malade peut aussi porter un masque. On peut acheter des masques et des gants dans toutes les pharmacies.
- Ne pas partager les affaires personnelles comme brosse à dents et verre pour boire.
- Désinfecter les objets communs comme les poignées de porte, les interrupteurs et comptoirs.

**Remarque :** Une personne malade de la grippe est la plus contagieuse quand elle a de la fièvre. En général, les gens ont beaucoup moins de chance de propager la grippe s'ils n'ont pas eu de fièvre pendant 24 heures sans utiliser de médicaments réduisant la fièvre.

### LES SIGNES DE DÉSHYDRATATION COMPRENENT

Peu ou pas d'urine

Urine concentrée ou de couleur sombre

Bouche sèche avec une petite quantité de salive

Yeux secs avec peu ou pas de larmes

Yeux enfoncés

Faiblesse

Lassitude

Maux de tête

Étourdissement

Peau pâteuse ou lâche

Évanouissement