

La grippe

La grippe est causée par des virus et se manifeste généralement par des épidémies, surtout en hiver.

Elle provoque une forte fièvre, des courbatures, des maux de tête, un mal de gorge, un malaise général, un nez bouché et une toux sèche.

D'autres virus peuvent provoquer les mêmes symptômes.

Elle disparaît généralement en une semaine. La toux et la fatigue peuvent persister pendant encore deux semaines.

Que faire si j'ai la grippe ?

Vous devez rester au lit tant que vous avez de la fièvre ou que vous ne vous sentez pas bien.

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

En cas de fièvre, si vous n'y êtes pas allergique, prenez du paracétamol toutes les 6 heures si nécessaire.

Il peut être utile de s'éponger doucement le corps avec de l'eau tiède.

Les antibiotiques sont inutiles.

Quand faut-il contacter votre médecin de famille ?

Vous devez consulter un médecin si la fièvre dure plus de 4 jours ou si vous avez des difficultés à respirer.

Vous pouvez obtenir des conseils en appelant la ligne **Sanitat Respon** au **061** ou en contactant votre centre de soins primaires.

Comment prévenir la propagation ?

La grippe est une maladie contagieuse.

La personne malade et son entourage doivent se laver fréquemment les mains à l'eau et au savon et porter un masque.

Utilisez des mouchoirs jetables pour vous couvrir la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez, et jetez-les dans un sac hermétique.

La chambre de la personne malade doit être aérée en ouvrant la fenêtre plusieurs fois par jour.

Existe-t-il un vaccin ?

Les virus mutent constamment, et de nouveaux vaccins sont mis au point chaque année, en fonction du virus susceptible de nous toucher cet hiver.

À qui le vaccin contre la grippe est-il recommandé ?

Le vaccin contre la grippe est recommandé aux personnes présentant un risque élevé de développer des complications liées à la grippe.

Cela inclut les personnes âgées de plus de 60 ans, celles souffrant de maladies chroniques cardiaques, pulmonaires ou rénales, les personnes diabétiques et celles dont le système immunitaire est affaibli. Il est également recommandé aux femmes enceintes et aux enfants atteints de maladies chroniques.

Avantages du vaccin contre la grippe

Se faire vacciner **réduit le risque** de contracter la grippe. Si vous la contractez malgré tout, cela atténue les symptômes et réduit le risque de complications telles que la pneumonie ou l'hospitalisation. Cela **protège également les autres personnes vulnérables** qui ne peuvent pas se faire vacciner.

Y a-t-il des risques associés au vaccin ?

Le vaccin contre la grippe est sûr, mais dans de rares cas, il peut provoquer une douleur au bras, une légère fièvre et de la fatigue dans les 24 heures suivant l'injection. Dans de très

rare cas, il peut provoquer des réactions allergiques.

Le risque de complications liées à la grippe est bien plus élevé que le risque posé par le vaccin lui-même.

