

# Grippe

## Aide à la décision

### Pour protéger votre santé et la santé des autres

La grippe est une infection des voies respiratoires qui se transmet très facilement. Elle est causée par le virus de l'influenza. Au Québec, ce virus circule surtout pendant la période allant de la fin de l'automne jusqu'au début du printemps. Les symptômes de la grippe, qui débutent soudainement, et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé.

Les principaux symptômes sont les suivants:

- fièvre soudaine, entre 38 °C et 40 °C (100,4 °F et 104 °F);
- toux soudaine;
- mal de gorge;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

Des symptômes comme des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des douleurs au ventre peuvent aussi être présents. Ces symptômes sont plus fréquents chez les enfants.

La grippe est souvent confondue avec d'autres infections respiratoires comme le rhume.

En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination:

- lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon;
- toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou dans le haut de votre bras plutôt que dans vos mains;
- nettoyez régulièrement votre environnement.

[sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca)

Québec 

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE, consultez ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vous et vos proches.

#### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

Je n'ai pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants:

- nez bouché;
- nez qui coule;
- toux.

#### DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

#### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

J'ai de la fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F). Celle-ci a débuté soudainement et j'ai les symptômes suivants:

- toux soudaine;
- mal de gorge;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

#### DÉCISION

J'ai probablement la grippe. Je me soigne à la maison. Je consulte le [www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca). Au besoin, j'appelle Info-Santé 8-1-1.

#### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT À RISQUE DE COMPLICATIONS

J'ai des symptômes de la grippe et je fais partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (enfants de moins de 5 ans, personnes âgées de 65 ans et plus, femmes enceintes ou ayant accouché depuis 4 semaines et moins, personnes atteintes d'une maladie chronique).

#### DÉCISION

J'appelle Info-Santé 8-1-1; une infirmière fera une évaluation de mon état et m'indiquera les recommandations à suivre selon ma condition de santé.

#### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

J'ai des symptômes de la grippe et je suis dans l'une des situations suivantes:

- douleur qui augmente ou persiste quand je respire;
- fièvre qui augmente ou persiste depuis plus de 5 jours;
- symptômes qui s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 7 jours.

#### DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

#### SITUATION D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT

Je suis dans l'une des situations suivantes:

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente de manière soudaine;
- lèvres bleues;
- douleur intense à la tête qui persiste ou qui augmente;
- somnolence, difficulté à rester éveillé, faiblesse;
- confusion, désorientation;
- convulsions;
- absence d'urine depuis 12 heures, soif intense;
- fièvre chez un enfant qui semble très malade, qui manque d'énergie et qui refuse de jouer;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.

#### DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence. Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 9-1-1.

L'information contenue dans ce document ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 8-1-1 ou consultez un professionnel de la santé.