



LA GRIPPE SOYEZ INFORMÉ

La nouvelle saison de la grippe débute à l'arrivée des températures automnales.

CONSEILS POUR ÉVITER DE CONTRACTER OU DE TRANSMETTRE LA GRIPPE

- Les virus se propagent facilement dans les espaces bondés et peuvent survivre jusqu'à deux jours sur les surfaces dures; le virus de la grippe peut survivre sur les mains jusqu'à 3 heures, alors lavez-vous les mains fréquemment.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 15 secondes.
- Gardez toujours à proximité un assainisseur pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool pour être efficace.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, ou toussiez dans le pli de votre coude si vous n'avez pas de mouchoir.
- Jetez le mouchoir immédiatement, ne le mettez pas dans votre poche ni sur votre bureau.
- Évitez de vous toucher le visage; le virus pénètre dans l'organisme par les yeux, le nez et la bouche.

DIFFÉRENCES ENTRE LA GRIPPE ET LE RHUME

SYMPTÔME	GRIPPE	RHUME
Fièvre	Se caractérise habituellement par une forte fièvre (102 °F à 104 °F ou 38 °C à 41 °C); dure de 3 à 4 jours	Rare
Maux de tête	Habituels (parfois intenses)	Rares
Courbatures et douleurs	Habituels et parfois intenses	Légères
Fatigue et faiblesse	Commencent dès le début, parfois intenses et persistantes (14 à 21 jours)	Modérées
Fatigue extrême	Prédominante au début	Jamais
Congestion nasale	Parfois	Habituelle
Éternuements	Parfois	Habituels
Mal de gorge	Parfois	Habituel
Douleurs à la poitrine, toux	Habituelles	Légères à modérées, quintes de toux
Complications	Peuvent entraîner une pneumonie ou une insuffisance respiratoire; peuvent aggraver une maladie chronique; parfois mortelles.	Peuvent entraîner une congestion sinusale ou des maux d'oreilles