



Soyez prêt pour la saison de la grippe

L'influenza (ou plus communément appelée « grippe ») est une infection respiratoire virale du nez, de la gorge et des poumons. Chaque année, jusqu'à 20 % de la population contracte la grippe et des milliers de personnes sont hospitalisées. Ces informations vous aideront à anticiper la saison de la grippe :

- ▶ La grippe respiratoire est hautement contagieuse. Les symptômes, qui apparaissent généralement entre un et quatre jours après l'infection, sont les suivants : fièvre, frissons, toux, maux de gorge, maux de tête, courbatures et fatigue. Certaines personnes souffrent également de vomissements ou de diarrhée. Les personnes atteintes de problèmes de santé chroniques peuvent constater que leur condition s'aggrave lorsqu'elles ont la grippe.
- ▶ Une personne atteinte de la grippe peut être contagieuse jusqu'à une journée complète avant l'apparition des symptômes et pendant les cinq à sept jours suivant leur apparition. Les

spécialistes de la santé recommandent à une personne atteinte de la grippe de rester chez elle jusqu'à ce que sa fièvre soit tombée depuis 24 heures sans avoir eu besoin d'utiliser de médicaments contre la fièvre.

- ▶ Un vaccin antigrippal annuel est le meilleur moyen de prévenir ou de minimiser les effets de la grippe. Le vaccin antigrippal de cette année est maintenant disponible dans votre pharmacie locale ou chez votre prestataire de soins de santé.
- ▶ La grippe se propage principalement par contact humain. Pour vous protéger et protéger les autres d'une éventuelle infection :
 - Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche, surtout si vous n'avez pas été en mesure de vous laver les mains récemment.
 - Nettoyez fréquemment les surfaces à l'aide d'une solution à base d'eau de Javel.
 - Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau chaude (ou utilisez un désinfectant pour les mains) et en particulier

après un contact avec d'autres personnes ou des articles qu'elles ont utilisés (comme une pompe à essence).

- Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez le tissu par la suite.
- Si vous êtes malade, isolez-vous des autres dans la mesure du possible jusqu'à ce que vous ne soyez plus contagieux.



Appelez **LifeMatters®** gratuitement à toute heure. **1-800-634-6433**

Une aide à la vie, au travail, à la famille et au bien-être • 24/7/365

Services de traduction et système TTY/TRS 711 pour malentendants disponibles

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes en dehors de l'Amérique du nord.

Visitez **LifeMatters®** en ligne à **mylifematters.com**

Intégrer la gentillesse dans votre routine quotidienne

La gentillesse à l'égard des autres peut vous faire du bien. Mais saviez-vous que la gentillesse a des effets bénéfiques mesurables sur la santé?

La recherche indique que la gentillesse améliore l'estime de soi et l'humeur d'une personne. En outre, la gentillesse a des effets physiques, notamment une diminution de la tension artérielle et du niveau de stress. Il s'avère que la gentillesse peut, en outre, vous aider à rester en bonne santé.

La meilleure façon d'accroître votre capacité à faire preuve de gentillesse est de l'intégrer dans votre routine quotidienne. Voici quelques conseils utiles pour renforcer votre « réflexe » de gentillesse :

- ▶ **Soyez attentif.** Réfléchissez aux mots que vous choisissez et à l'impact qu'ils ont sur les autres. La simple politesse, comme le fait de toujours dire « s'il vous plaît » et « merci », est une très bonne façon de débiter.
- ▶ **Surveiller le comportement non verbal.** En souriant et en maintenant le contact visuel, vous montrez aux autres que vous les voyez et que vous vous intéressez à ce qu'ils ont à dire. En outre, restez attentif aux messages que les autres envoient



via leurs gestes corporels. Si une personne semble stressée, inquiète ou triste, exprimez-lui votre inquiétude et demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider.

- ▶ **Soyez empathique.** Au lieu de prendre la mauvaise humeur d'une autre personne comme quelque chose qui vous touche personnellement, donnez-lui l'espace nécessaire pour résoudre ce qui la préoccupe. Vous ne pouvez pas résoudre les problèmes d'une autre personne, mais vous pouvez lui apporter un soutien émotionnel.
- ▶ **Offrez de l'encouragement.** Complimentez les autres pour leurs succès et encouragez ceux qui ont connu des revers. Essayez de trouver des moyens d'égayer la journée d'une autre personne.

- ▶ **Concentrez-vous sur les aspects positifs.** Il est facile de se laisser piéger par des pensées négatives. Essayez plutôt de voir les aspects positifs d'une situation. Encouragez les autres à faire de même.
- ▶ **Prenez soin de vous.** Le fait de maintenir votre résilience émotionnelle et physique vous aidera à vous débarrasser de l'irritabilité. Il est également important d'être bienveillant envers soi-même.

Gardez à l'esprit que la gentillesse est contagieuse. Lorsque vous êtes aimable avec une autre personne, il est plus probable qu'elle le soit en retour.

Pour plus d'idées sur la manière d'intégrer la gentillesse dans votre routine quotidienne, contactez LifeMatters. De l'aide est disponible 24h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année.