



Pour se préparer à 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. Jusqu'à 20 pour cent de la population attrape la grippe chaque année.

Les mesures suivantes vous aideront à vous protéger contre la grippe. Elles pourraient également réduire le risque d'hospitalisation si vous venez à attraper cette maladie :

- 1. Sachez reconnaître les symptômes.** La grippe respiratoire survient dans un délai d'un à quatre jours après l'infection. Les symptômes les plus courants sont la fièvre, les frissons, la toux, les maux de gorge, les maux de tête, les courbatures, la fatigue et éventuellement les vomissements ou la diarrhée. Les personnes souffrant d'une maladie chronique (comme l'asthme) peuvent avoir des symptômes plus forts.
- 2. Soyez attentif aux risques de contagion.** 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. Une personne atteinte de la grippe doit rester chez elle et s'isoler des autres jusqu'à ce que sa fièvre ait disparu pendant 24 heures sans avoir eu recours à des médicaments pour faire baisser cette fièvre.
- 3. Faites-vous vacciner contre la grippe.** Le vaccin annuel contre la grippe est votre protection principale contre la maladie. Il réduit considérablement le risque de contracter la grippe et contribue à en minimiser les effets si vous l'attrapez. Vous pouvez vous faire vacciner contre la grippe de cette année auprès de



vos prestataires de santé ou dans une pharmacie près de chez vous.

- 4. Gérez les risques.** La grippe se propage principalement par contact humain. Pour réduire le risque d'infection :
 - Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
 - Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir en papier lorsque vous tousssez ou éternuez. Jetez le mouchoir tout de suite après.
 - Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau chaude (ou utilisez un désinfectant pour les mains), en particulier après un contact avec d'autres personnes ou des objets qu'elles ont utilisés.
 - Nettoyez les surfaces à l'aide d'une solution à base d'eau de Javel.
 - Si vous partagez votre espace de vie avec d'autres personnes, utilisez des serviettes séparées. Évitez de partager la nourriture ou les couverts.
 - Dormez à l'écart des autres lorsque vous êtes malade (si possible).

Plusieurs souches de la COVID-19 circulent également à l'heure actuelle. Ces conseils peuvent également vous aider à éviter d'être exposé à la COVID ou de la transmettre à d'autres personnes.

1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.
Des services ATS 711 et de traduction sont disponibles.

Les renseignements ci-dessus ne sont donnés qu'à titre d'information et ne sauraient se substituer à un avis médical.
Source : cdc.gov

