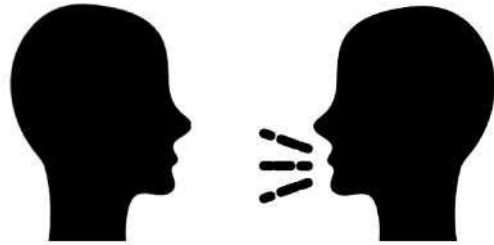
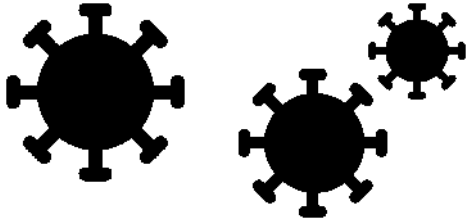


Influenza (grippe)

Fiche d'information



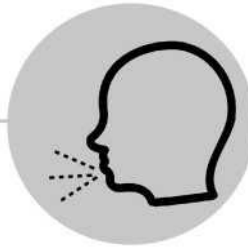
L'influenza, communément appelée « la grippe », est provoquée par des virus grippaux qui infectent le nez, la gorge et les poumons. La grippe peut provoquer une maladie grave et des complications potentiellement mortelles chez certaines personnes.

La grippe se transmet d'une personne à l'autre, généralement par la toux ou les éternuements. Il est possible de contracter la grippe en touchant une surface sur laquelle se trouve le virus de la grippe, puis en touchant sa bouche ou son nez.

Signes et symptômes fréquents



Fièvre



Toux sèche



Mal de gorge



Maux de tête



Douleurs musculaires



Sensation de grande fatigue

Les signes et symptômes de la grippe sont les suivants : fièvre, toux sèche, maux de gorge, maux de tête, douleurs musculaires, nez qui coule ou nez bouché, et sensation de grande fatigue. Les enfants peuvent présenter des symptômes supplémentaires tels que des nausées, des vomissements et de la diarrhée. Les signes et les symptômes apparaissent généralement un à quatre jours après l'exposition, avec une moyenne de deux jours.



Si vous pensez avoir la grippe, parlez-en à votre médecin. Les médicaments antiviraux peuvent constituer une option thérapeutique et sont plus efficaces lorsqu'ils sont administrés dans les deux jours suivant l'apparition de la maladie.

Prévention de la grippe

Les CDC du Maine recommandent l'approche « Pas de grippe pour vous » :



Se faire vacciner chaque année contre la grippe



Se laver les mains avec de l'eau et du savon



Rester à la maison lorsque vous êtes malade



Couvrir votre toux

1. Se faire vacciner contre la grippe chaque année

- C'est le meilleur moyen de prévenir la grippe.
- Vous êtes protégé contre la grippe à partir de deux semaines après la vaccination.
- Il existe de nombreuses souches de virus de la grippe et elles changent chaque année. C'est pourquoi il est important de se faire vacciner chaque année contre la grippe.

2. Se laver les mains

- Les virus de la grippe peuvent survivre sur des surfaces dures pendant deux à huit heures.

3. Rester à la maison lorsque vous êtes malade

- La plupart des adultes en bonne santé peuvent contaminer les autres entre un jour avant et cinq jours après l'apparition des symptômes.

4. Couvrir votre toux

- Lorsqu'une personne atteinte de la grippe tousse ou éternue, les gouttelettes peuvent tomber sur la bouche ou le nez d'autres personnes.

Nouveau virus



- Les nouveaux virus de la grippe sont des souches de la grippe qui sont différentes des virus de la grippe saisonnière humaine.
- Les nouveaux virus de la grippe n'infectent normalement pas l'homme, mais des infections humaines sporadiques peuvent se produire.
- Les nouveaux virus passent chez l'homme à partir d'animaux. La plupart des cas de nouvelle grippe surviennent à la suite d'un contact avec des porcs ou des oiseaux.
- En général, les symptômes de la nouvelle grippe sont similaires à ceux de la grippe saisonnière.

Pour plus d'informations, consultez les sites :



1. www.maineflu.gov
2. www.cdc.gov/flu

Vous pouvez également appeler les CDC du Maine au 1-800-821-5821.