

Prendre soin de vous-même et de votre famille si vous attrapez la grippe pandémique

La présente feuille de renseignements vous indique comment prendre soin de vous-même à la maison si vous attrapez la grippe pandémique.

Prendre soin de vous à domicile

Pendant une pandémie de grippe, il y a aura beaucoup de personnes malades, mais la moitié d'entre elles ne nécessiteront pas de soins médicaux. Il est donc très important d'être prêt à prendre soin de soi-même et des autres à la maison.

Mesures et précautions à prendre

Si vous contractez la grippe pendant une pandémie, vous pouvez surveiller et améliorer votre santé comme suit :

Pratiques générales

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau courante tiède et savonneuse pendant au moins 15 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains contenant de 60 % à 90 % d'alcool, en particulier après avoir toussé ou vous être mouché.
- Si vous êtes malade, restez chez vous de façon à ne pas transmettre le virus à d'autres.
- Reposez-vous le plus possible.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, et jetez les mouchoirs immédiatement.
- Contrôle des symptômes
- Buvez beaucoup – de l'eau ou de la glace en miettes, des jus de fruit (pas des boissons aux fruits), du lait et des tisanes.
- Évitez les boissons contenant de la caféine, celle-ci ayant pour effet de déshydrater le corps.

- Prenez des médicaments de base contre la douleur (analgésiques) et la fièvre, comme l'acétaminophène (Tylenol®) ou l'ibuprofène.
- Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique (AAS ou aspirine) à des enfants ou des adolescents de moins de 16 ans.
- Atténuez les douleurs musculaires en appliquant de la chaleur sur les muscles pendant de courts moments au moyen d'une bouillotte ou d'un coussin chauffant.
- Prenez des médicaments contre la toux, qui sont particulièrement utiles si vous avez une toux sèche.
- Prenez un bain chaud avec du sel d'Epsom.
- Gargarisez-vous avec un verre d'eau chaude ou sucez des bonbons durs ou des pastilles.
- Utilisez des gouttes salées ou un pulvérisateur si votre nez est bouché.
- Évitez l'alcool et le tabac.
- Demandez conseil à votre pharmacien si vous achetez des médicaments sans ordonnance.
- Demandez par téléphone de l'aide à quelqu'un si vous êtes seul, êtes un parent unique d'enfants en bas âge ou prenez soin d'une personne fragile ou handicapée.

Contrôle de l'environnement

- Évitez de partager tout article qui pourrait porter des germes (serviettes, rouge à lèvres, boissons, jouets, etc.).
- Séparez les assiettes, ustensiles de cuisine et serviettes d'une personne malade du reste de la famille

- Nettoyez plus fréquemment les surfaces dures comme les poignées de porte et les comptoirs de cuisine.

Quand demander de l'aide supplémentaire?

Si vous ne commencez pas à vous sentir mieux au bout de quelques jours ou si vos symptômes s'aggravent, appelez Télésanté au 1 866 797-0000 (ATS 1 866 797-0007) ou recherchez de l'aide immédiatement. Avant de vous rendre chez votre médecin, appelez-le et informez-le de vos symptômes de manière à éviter d'infecter d'autres personnes à son cabinet.

De plus, appelez votre médecin immédiatement si vous avez des symptômes de la grippe et si :

- vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire;
- vous avez d'autres problèmes de santé chroniques qui exigent des soins médicaux réguliers;
- vous êtes âgé ou fragile;
- vous avez une maladie ou suivez un traitement qui agit sur le système immunitaire : diabète, cancer, VIH/sida.

Votre médecin pourrait au besoin vous prescrire des médicaments antiviraux. Des antibiotiques pourraient être nécessaires pour traiter des surinfections comme la pneumonie bactérienne.

Si des cliniques spéciales ont été mises en place pour les gens qui ont la grippe ou des symptômes du même genre, le cabinet de votre médecin pourrait au lieu de vous recevoir vous demander de vous rendre à une de ces cliniques.

Quand votre enfant doit-il être examiné par un médecin?

Les enfants doivent recevoir immédiatement des soins médicaux si vous remarquez un ou plusieurs des signes suivants :

- Respiration rapide ou gêne respiratoire
- Peau ou lèvres bleuâtres ou sombres
- Somnolence au point de ne pouvoir être réveillé
- Pleure beaucoup ou ne veut pas être tenu
- Ne boit pas suffisamment ou présente des signes de déshydratation (p. ex., ne va pas uriner régulièrement aux toilettes)
- Les symptômes s'améliorent, puis s'aggravent.

Renseignements

Consultez notre site Web :

http://www.health.gov.on.ca/french/publicf/programf/pubhealthf/fluf/panfluf/panflu_f.html

Appelez la Ligne INFO au 1 866 801-7242

ATS : 1 866 797-0007