

Grâce à des mesures appropriées chez vous et un soin personnel correct, nous pouvons nous soigner et aider à ce que les ressources sanitaires soient destinées à ceux qui en ont le plus besoin.

Plus d'informations sur [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.es)



# La grippe **A**?

*“ Je me suis soigné comme pour une grippe normale ”*



Comme Manuel, de nombreuses personnes ont déjà eu la grippe A sans aucun problème.

*N'oubliez pas de vous faire vacciner si vous faites partie d'un groupe à*

*Si vous avez la grippe, soignez-vous chez vous*

- Reposez-vous
- Buvez des liquides en abondance (eau, jus de fruits...)
- Contrôlez la fièvre à l'aide d'antithermiques



Plus d'informations sur [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.es)



# SOIGNEZ-VOUS. RÉTABLISSEZ-VOUS. RESTEZ CHEZ VOUS.

## La grippe et d'autres maladies produites par des virus:

La grippe est une maladie connue depuis très longtemps. Elle est produite par un virus.

Nous avons tous eu la grippe un jour ou l'autre, et nous savons que la maladie dure sept jours maximum, temps normalement suffisant pour se rétablir complètement.

Très souvent nous avons la grippe sans à peine en voir les symptômes, et parfois, bien que nous croyions l'avoir, nous avons en réalité d'autres virus qui produisent des symptômes très similaires.

Quand nous tombons malades à cause d'une bactérie, pour nous soigner nous disposons

## Comment savoir si j'ai la grippe?

Il est assez facile de reconnaître cette maladie car elle se comporte comme une grippe quelconque. Considérez que vous pouvez l'avoir contractée si de forme soudaine vous avez :

### 1. Au moins l'un de ces quatre symptômes :

- Fièvre supérieure à 38 °C.
- Malaise général.
- Maux de tête.
- Douleurs musculaires.

### 2. Et, en outre, au moins l'un de ces trois symptômes :

- Toux.
- Maux de gorge.
- Difficulté pour respirer.



Parfois, il peut également apparaître des nausées et des vomissements.

Si vous avez la grippe, la plupart du temps, vous pourrez vous soigner chez vous.

## Soins chez vous

Il est recommandé :

- De vous reposer chez vous.
- De boire une quantité abondante de liquides (eau, jus de fruits...).
- De vous alimenter de manière saine et équilibrée (fruits et légumes...).
- De maintenir une bonne hygiène générale de la maison et de vous laver fréquemment les mains à l'eau savonneuse.
- Pour le contrôle de la fièvre, d'utiliser des antithermiques dont la composition incorpore, de préférence, du paracétamol.
- Pour diminuer la possibilité de contagion :
  - De disposer d'un espace individuel et bien aéré.
  - De communiquer la situation à votre famille, amis et centre de travail ou d'étude, pour réduire les visites et les contacts entre les personnes jusqu'à 24 heures après la disparition de la fièvre sans avoir à administrer des antithermiques.
  - Si, en plus, la personne malade vit seule, il convient qu'elle compte sur quelqu'un qui s'occupe d'elle ou qui puisse l'aider en cas de besoin.



d antibiotiques ; toutefois, quand nous tombons malades à cause d'un virus, notre organisme doit se défendre tout seul jusqu'au rétablissement complet, vu que les antibiotiques sont inutiles face aux virus. Cette capacité de défense de notre corps a lieu et se renforce chaque fois que nous avons un contact avec un virus ou d'autres microorganismes.

Certains virus ne changent pas, c'est pourquoi quand nous avons eu certaines maladies comme la rougeole, notre organisme développe des défenses durables. Dans le cas des virus de la grippe, ceux-ci changent avec le temps, et parfois très rapidement. C'est ce qui se produit actuellement avec le nouveau virus de la grippe A (H1N1), contre lequel notre corps n'a pas de défenses.

## J'ai la grippe. Quand dois-je contacter les services sanitaires ?

### 1. Si les symptômes suivants apparaissent :

- Difficulté pour respirer.
- Aggravement soudain.
- Aggravement passés les sept jours de la maladie.
- Douleur de poitrine.
- Expectoration sanguinolente.
- Aspect bleuté ou violacé de la peau et des lèvres.
- Vertiges ou altérations de la conscience.
- Fièvre élevée persistant plus de trois jours.
- Chute de la tension artérielle.
- Autres symptômes différents de ceux habituels de la grippe.

### 2. Chez les enfants, il est recommandé de faire attention aux signes suivants :

- Respiration accélérée.
- Difficulté pour respirer.
- Difficulté pour se réveiller.
- Éruptions cutanées.
- Nausées.
- Irritabilité extrême.

### 3. Si vous présentez les symptômes habituels de la grippe, même légers, et si vous appartenez à l'un des groupes les plus vulnérables :

- Femmes enceintes
- Personnes de n'importe quel âge ayant :
  - Des maladies du cœur (sauf hypertension).
  - Maladies respiratoires chroniques.
  - Diabète avec traitement médical.
  - Insuffisance rénale modérée-grave.
  - Maladies hépatiques chroniques avancées.
  - Maladies neuromusculaires graves.
  - Ablation de la rate.
  - Maladies sanguines comme des hémoglobinopathies ou des anémies, si elles sont modérées ou graves.
  - Immunosuppression (y compris celle de VIH-SIDA, celles produites par des médicaments, ou celle de personnes transplantées).
  - Obésité morbide (index de masse corporelle de 40 ou plus).
  - Les moins de 18 ans qui reçoivent un traitement prolongé à base d'acide acétylsalicylique (aspirine).

