

Ce qu'il faut savoir sur la grippe saisonnière

La grippe est une maladie causée par les virus grippaux saisonniers. Ces virus se propagent d'une personne à l'autre.

Comment reconnaître la grippe?



Fièvre élevée soudaine



Mal de tête



Toux ou mal de gorge



Douleurs musculaires

Que faire quand vous avez la grippe?



Couvrez votre bouche quand vous toussiez, ou éternuez dans votre bras / coude ou dans un mouchoir



Lavez-vous les mains fréquemment



Reposez-vous



Buvez beaucoup d'eau et mangez des aliments nutritifs



Consultez un médecin, si vous ne vous améliorez pas, ou si vous faites partie d'un groupe à risque élevé



Organisation mondiale de la Santé

Programme
D'URGENCES
SANITAIRES

Comment prévenir la grippe?

Se faire vacciner contre la grippe chaque année est le meilleur moyen de prévenir la grippe



La vaccination est particulièrement importante pour les personnes à haut risque de complications secondaires suite à une grippe :

- femmes enceintes
- les personnes de plus de 65 ans
- les enfants de 6 mois à 5 ans
- les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques
- les personnes qui vivent avec, ou prennent soin des personnes à haut risque