

## Qui est contagieux et combien de temps dure la contagion ?

La transmission du virus de la grippe se fait principalement par voie aérienne, par le biais de la toux, de l'éternuement ou des postillons..



La grippe peut également être transmise par les mains et les objets contaminés.

Il est recommandé de suivre les précautions d'hygiène minimum à savoir se laver les mains le plus souvent possible. Les nettoyants pour les mains à base d'alcool peuvent aussi être efficaces.

Un adulte est contagieux pendant 3 à 5 jours depuis le début des symptômes. Pour les jeunes enfants, la période de contagion peut durer jusqu'à 7 jours.

### Hygiène Hospitalière CHR Mons Hainaut

Sarah Godin ,Médecin Hygiéniste

Françoise Hanard, Infirmière Hygiéniste

## Existe-t-il un traitement efficace?

Comme pour la plupart des maladies virales, la guérison de la grippe prend un certain temps. Si vous avez la grippe, vous pouvez prendre un antidouleur comme du paracétamol pour atténuer les maux de tête et les douleurs musculaires et faire baisser la fièvre. Chez des personnes en bonne santé dans le cadre de la grippe classique, la prise d'antiviraux ne s'impose pas.

**Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre la grippe (ni contre le rhume) car il s'agit d'infections virales.**

## Existe-t-il une prévention efficace?

La protection contre la propagation de l'épidémie de grippe passe par le respect des mesures d'hygiène de base.



La vaccination annuelle permet de se protéger efficacement.

Vérifiez avec votre médecin si vous faites partie des personnes pour qui une vaccination est recommandée.



**Le vaccin contre la grippe ne provoque pas la grippe: il ne contient pas de virus vivant. Il ne peut donc pas transmettre une infection.**

## FOLDER D'INFORMATION PATIENT

### La grippe saisonnière

Voici quelques explications sur LA GRIPPE.

Si ces informations soulèvent des questions, n'hésitez pas à vous adresser à l'équipe soignante ou à la cellule d'Hygiène au 065/35.93.79



Référence de ce document:  
[www.influenza.be](http://www.influenza.be)

## Comment savoir si je suis infecté par la grippe?

Les symptômes les plus fréquents d'une grippe sans complications sont un déclenchement soudain avec de la fièvre, des frissons, des maux de tête, des douleurs musculaires et une toux sèche. La toux peut durer assez longtemps, les autres symptômes disparaissent généralement après 2 à 7 jours.

Le médecin base en général son diagnostic sur des symptômes cliniques. Il peut toutefois être difficile de distinguer la grippe d'autres infections respiratoires.

Pour déterminer si vous avez vraiment la grippe, on peut prélever un échantillon (frottis) nasal ou dans votre gorge et le faire analyser en laboratoire pour rechercher la présence du virus de la grippe.

RHUME	GRIPPE
 Perte d'appétit	 Douleurs musculaires
 Maux de gorge	 Forte fièvre
 Nez qui coule	 Maux de tête
 Toux	 Fatigue intense
 Vomissements	 Sueurs froides et frissons

## Quels sont les gestes qui évitent une propagation du virus?

### LES GESTES POUR ÉVITER LA PROPAGATION



## Quelle est la gravité d'une grippe classique?

La grippe est souvent bénigne chez les adultes jeunes en bonne santé mais peut avoir des conséquences graves chez les patients à risque de complication.

La grippe constitue surtout un risque pour les personnes âgées et les malades chroniques comme les cardiaques, les diabétiques et les personnes souffrant d'une maladie pulmonaire.

Les complications les plus courantes de la grippe sont la bronchite et la pneumonie. Ces maladies peuvent nécessiter une hospitalisation.

## Qu'est ce que la grippe saisonnière?

Avec le retour de l'automne et de l'hiver, arrive aussi la grippe.

Cette maladie très contagieuse des voies respiratoires est causée par deux types de **virus** en perpétuelle mutation, **influenza A et B**.

Virus de la grippe cherche partenaire pour passer l'hiver



L'épidémie de grippe saisonnière survient chaque année en Belgique entre les mois de novembre et d'avril. Elle dure en moyenne 9 semaines.

On estime que  $\pm$  5 à 10 % de la population mondiale contractent la grippe chaque année. Lors des grosses épidémies (pandémies), ce chiffre peut monter jusqu'à 50 %.