



Grippe ou rhume ?

DIFFÉRENCE ENTRE LA GRIPPE ET LE RHUME

SYMPTÔMES	GRIPPE	RHUME
Fièvre	Habituelle Température entre 38 ⁰ C et 40 ⁰ C (entre 100,4 ⁰ F et 104 ⁰ F) Début soudain Durée de 2 à 5 jours	Rare
Toux	Habituelle Durée de 7 jours environ	Habituelle, mais légère ou modérée
Maux de tête	Habituels et parfois intenses	Rares
Douleurs et courbatures	Habituelles et parfois intenses	Rares
Fatigue	Habituelle et intense Durée de quelques jours, mais peut parfois se prolonger	Habituelle, mais légère
Nausées et vomissements	Habituels, surtout chez les enfants	Rares
Congestion nasale et écoulement du nez	Rares	Habituels
Éternuements	Rares	Habituels
Mal de gorge	Rare	Habituel
Douleur thoracique	Habituelle et parfois intense	Parfois, mais légère ou modérée

Source : Perspective infirmière, décembre 2011

PRÉVENTION DE LA GRIPPE

Le vaccin antigrippal

La mesure préventive privilégiée par les autorités de santé publique est le vaccin antigrippal.

L'hygiène des mains

Les mains doivent être lavées à l'eau et au savon après s'être mouché ou avoir mouché un enfant, avant et après avoir manipulé de la nourriture, avant de manger, après être allé aux toilettes, après avoir changé la couche d'un enfant, avant de mettre ou d'enlever des verres de contact et après avoir manipulé des ordures.

L'hygiène respiratoire

L'hygiène respiratoire consiste entre autres à tousser et éternuer en se couvrant la bouche avec un mouchoir en papier qui sera par la suite jeté à la poubelle. Sans mouchoir, tousser ou éternuer dans le pli du coude ou sur le haut du bras permet aussi d'éviter la contamination des mains et de l'environnement.

Johanne Bernard, conseillère clinique en prévention et contrôle des infections