

Rhume banal et grippe



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Le rhume banal et la grippe sont des infections virales. Elles disparaissent habituellement après 7-10 jours. Les antibiotiques destinés au traitement des infections bactériennes ne vous seront d'aucune utilité dans le traitement du rhume banal et de la grippe.



Conseils pour vous aider à mieux vous sentir si vous avez un rhume ou une grippe :

- Buvez beaucoup de liquides et prenez beaucoup de repos.
- Vous pouvez essayer d'utiliser un humidificateur à vapeur froide. Assurez-vous de le nettoyer régulièrement pour prévenir la prolifération des bactéries et des moisissures.
- Soulagez votre nez irrité à l'aide d'un vaporisateur nasal d'eau saline. Utilisez des gouttes nasales d'eau saline chez les jeunes enfants.



MÉDICAMENTS CONTRE LE RHUME ET LA GRIPPE



- Il est possible de se procurer bon nombre de médicaments vendus sans ordonnance pour traiter les symptômes du rhume et de la grippe. Demandez à votre pharmacien si le médicament peut être utile ou non.
- Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant d'administrer des produits contre la toux ou le rhume à votre enfant. Les produits contre la toux, le rhume ou la grippe ne doivent pas être utilisés chez les enfants âgés de moins de 6 ans.
- Utilisez l'acétaminophène ou l'ibuprofène pour soulager la fièvre, les courbatures ou les douleurs. Ne donnez pas d'AAS (comme Aspirin) à un enfant ou à un adolescent qui a un rhume ou la grippe.

- Ne donnez pas à de jeunes enfants des médicaments destinés à des enfants plus âgés ou à des adultes, sauf si recommandé par un professionnel de la santé.
- N'utilisez pas plus d'un médicament contre la toux ou le rhume à la fois. Bon nombre de produits renferment les mêmes ingrédients.
- Mesurez la dose appropriée à l'aide d'un instrument de mesure. N'utilisez pas une cuillère ordinaire.



Consultez un professionnel de la santé si l'une ou l'autre des situations suivantes se présente :



- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous émettez des bruits bizarres lorsque vous respirez.
- Vous avez très mal à la gorge.
- Vous avez une maladie pulmonaire comme l'asthme, l'emphysème ou la bronchite chronique.
- Vous faites de la fièvre pendant plus de 24 heures.
- Votre rhume ou votre grippe dure plus de 7-10 jours.

Amenez votre enfant chez un professionnel de la santé si l'une ou l'autre des situations suivantes se présente :



- Il semble avoir mal aux oreilles.
- Il a une forte fièvre (température supérieure à 39 °C ou à 102 °F).
- Il est très somnolent la plupart du temps.
- Il est très irritable ou capricieux la plupart du temps.
- Sa respiration est rapide ou il a de la difficulté à respirer.
- Il tousse depuis plus de 10 jours.
- Il présente une éruption cutanée.
- Il semble déshydraté (il a la bouche sèche, il n'a pas uriné depuis 6 heures, il pleure, mais il n'a pas de larmes).

Comment pouvez-vous prévenir le rhume et la grippe?

- Il n'existe pas de méthode infaillible pour prévenir le rhume et la grippe. Le vaccin annuel antigrippal vous aidera à réduire le risque de contracter la grippe. Vous pouvez aussi vous protéger en vous lavant souvent les mains. Les mains propres aident à prévenir la propagation du rhume et de la grippe.
- Lavez-vous toujours les mains :
 - Avant de cuisiner ou de manger;
 - Avant de nourrir un bébé ou un enfant;
 - Avant de donner un médicament à quelqu'un;
 - Après avoir essuyé votre nez.



Suivez les directives suivantes pour un lavage de mains efficace :



- Mouillez vos mains sous l'eau courante.
- Utilisez du savon, frottez-vous les mains pendant **20 secondes** (le temps qu'il faut pour chanter Frère Jacques).
- Rincez-vous les mains sous l'eau courante pendant **10 secondes**.
- Séchez-vous les mains avec une serviette propre.