

# La GRIPPE - Qu'est-ce que je fais?

Pour protéger votre santé et la santé des autres.

- Si vous avez des symptômes de la grippe, suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches.
- En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination:
  - lavez-vous les mains souvent;
  - tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras plutôt que dans vos mains;
  - nettoyez votre environnement.

## Situation pour un adulte ou un enfant

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38° C ou 100,4° F), mais j'ai les symptômes suivants:

- mal de gorge;
- nez qui coule;
- nez bouché;
- toux.

## DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

## Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38° C (100,4° F) de fièvre. Celle-ci a débuté soudainement et j'ai les symptômes suivants:

- toux;
- mal de gorge;
- maux de tête;
- fatigue importante;
- douleurs musculaires.

## DÉCISION

J'ai probablement la grippe.  
Je me soigne à la maison.  
Au besoin, j'appelle  
Télesanté Ontario:  
1.866.797.0000 ou  
ATS 1.866.797.0007

## Situation pour un adulte ou un enfant à risque de complications

Je fais plus de 38° C (100,4° F) de fièvre et je fais partie des groupes présentant un risque de développer des complications (enfants de moins de 2 ans, personnes âgées, femmes enceintes, personnes atteintes d'une maladie chronique).

## Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais de la fièvre et j'ai un des symptômes suivant:

- essoufflement;
- difficulté à respirer;
- douleur quand je respire;
- vomissements depuis plus de quatre heures;
- fièvre chez un enfant qui est trop calme et moins énergétique que d'habitude, qui refuse de jouer ou qui est agité.

## DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

## Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38° C (100,4° F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes:

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- difficulté à bouger;
- raideur importante au cou;
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- convulsions;
- absence d'urine depuis 12 heures;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.

## DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.  
Si j'ai besoin de l'aide, j'appelle le 9-1-1.

