

**VOICI COMMENT
NOUS PROTÉGER:**

Protéger de la grippe : Ce qu'il faut savoir sur la grippe saisonnière (influenza)

Qu'est-ce que la grippe ?

La « vraie » grippe (influenza) est une maladie infectieuse des voies respiratoires. Elle est provoquée par des virus influenza, qui circulent principalement durant les mois froids, entre décembre et mars. Alors, la maladie se manifeste typiquement sous forme d'épidémie ou « vague de grippe », c'est-à-dire qui touche un grand nombre de personnes en même temps et au même endroit. Elle peut entraîner des conséquences fatales, contrairement aux simples refroidissements viraux.

Quels sont les symptômes ?

Souvent confondue avec un simple refroidissement, la grippe peut également être prise pour une maladie COVID-19.

Les caractéristiques d'une grippe sont les suivantes :

- Les symptômes apparaissent souvent de manière soudaine et abrupte, avec des malaises et des frissons
- fièvre de plus de 38 °C
- toux (sèche au début)
- maux de tête
- douleurs articulaires et musculaires
- fatigue, vertiges
- occasionnellement rhume, maux de gorge

Différence avec les refroidissements

La grippe, tout comme une infection au nouveau coronavirus, peut causer des complications sévères, parfois mortelles. En revanche, ces risques ne sont que très exceptionnels pour un refroidissement.

La vaccination permet de se protéger contre la grippe en hiver. Le vaccin contre la grippe offre une protection seulement contre la « vraie » grippe (influenza), mais pas contre le COVID-19 et toutes les formes de refroidissement qui surviennent en hiver.

Le vaccin contre le COVID-19 ne protège pas de la grippe.

Que faire en cas de suspicion de grippe ?

Si vous ressentez des symptômes de refroidissement ou de grippe, restez à la maison ou quittez le plus rapidement possible votre lieu de travail, l'école, etc. et rentrez à la maison. Vous éviterez ainsi la propagation de la maladie.

La maladie COVID-19 peut provoquer des symptômes semblables à ceux de la grippe. En cas de symptômes, faites-vous tester au coronavirus dès que possible.

Si le résultat de votre test COVID-19 est négatif, il est important que vous restiez quand même chez vous pendant au moins 24 heures après la disparition des symptômes. Évitez le contact avec d'autres personnes si possible, buvez suffisamment et reposez-vous.

Les médicaments contre la douleur et la fièvre peuvent soulager les symptômes ; demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Les personnes âgées de 65 ans ou plus, les femmes enceintes et celles souffrant d'une maladie chronique doivent rester vigilantes pendant une grippe et contacter immédiatement leur médecin en cas de problème.