



Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2017

# La saison de la grippe et du rhume

## Quoi faire quand vous êtes à l'hôpital

Also available in English: *Cold & Flu  
Season: Taking Care While You're in  
the Hospital* (WC85-1551)



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# La saison de la grippe et du rhume

## Qu'est-ce que le rhume?

Le **rhume** est une « maladie respiratoire virale » qui peut toucher le nez, la gorge et les poumons.

Les premiers symptômes du rhume sont généralement un mal de gorge et un écoulement nasal, suivis d'une toux et d'éternuements. La plupart des gens se sentent mieux dans 7 à 10 jours. Les rhumes sont plus courants en hiver et au printemps, mais on peut en avoir un à n'importe quel moment de l'année.

## Qu'est-ce que la grippe?

La **grippe** est aussi une maladie respiratoire virale qui peut toucher le nez, la gorge et les poumons. Elle est différente du rhume.

La grippe peut entraîner une maladie qui peut devenir grave. Elle survient généralement de manière soudaine. Pour la plupart des gens, il peut falloir plusieurs jours et même parfois jusqu'à deux semaines pour se remettre de la grippe. Certaines personnes développeront des complications qui prolongeront la période de récupération, telles qu'une otite ou une sinusite, une bronchite ou une pneumonie.

La grippe survient le plus entre novembre et avril.

## S'agit-il d'un rhume ou de la grippe?

Symptôme	Rhume	Grippe
Fièvre	Rare (habituellement inférieure à 38,5 °C / 101 °F)	Courante (fièvre élevée de 38,5 à 40 °C / 102 à 104 °F). Peut durer de 3 à 4 jours.)
Écoulement nasal	Courant	Parfois
Maux de tête	Parfois	Courants (la douleur peut être forte)
Douleurs générales	Parfois	Courantes (elles peuvent être fortes)
Fatigue (lassitude, faiblesse)	Légère	Peut durer jusqu'à 2 ou 3 semaines
Nausée (sensation d'avoir envie de vomir)	Peu courante	Courante
Manque d'appétit	Parfois	Courant
Éternuements	Courants	Parfois
Malaise pulmonaire, toux	Léger à modéré	Courant (souvent prononcé)
Mal de gorge	Courant	Parfois
Écoulement des yeux	Courant	Parfois
Complications	Sinusite, otite	Sinusite, otite, bronchite, pneumonie

## **Comment le rhume et la grippe se propagent-ils?**

Les maladies respiratoires peuvent facilement se propager d'une personne à une autre par la toux ou les éternuements. Ces maladies se propagent également si vous vous touchez le nez, la bouche ou les yeux après avoir touché une surface où se trouvait le virus ou après avoir serré la main d'une personne malade.

Les personnes qui ont la grippe peuvent infecter d'autres personnes un jour avant l'apparition des premiers symptômes et jusqu'à 5 à 7 jours après l'apparition des symptômes. Les enfants et les personnes dont le système immunitaire est affaibli peuvent être contagieux (capables de propager la maladie) pendant plus de sept jours.

## **Comment puis-je me protéger et protéger les autres contre la grippe?**

- Demandez chaque année à votre fournisseur de soins de santé de vous vacciner contre la grippe.
- Mangez des aliments sains et faites de l'activité physique pour renforcer votre système immunitaire.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, particulièrement avant de toucher votre visage, avant de manger et après être allé aux toilettes.

- Ne vous touchez pas le visage (surtout les yeux, le nez et la bouche).
- Couvrez votre bouche à l'aide de votre bras plutôt que votre main lorsque vous toussiez ou éternuez. Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le dès que vous avez terminé et lavez-vous les mains.
- Ne vous tenez pas avec des gens qui sont malades.
- Si vous êtes malade, restez à la maison jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes.
- Nettoyez souvent les surfaces couramment utilisées (p. ex. les interrupteurs, les téléphones ou les poignées de porte) pour les garder propres et libres de germes.

## **Que dois-je faire si je contracte la grippe?**

Il est important de rester à la maison lorsque vous êtes malade. Reposez-vous et buvez beaucoup de liquides. Votre pharmacien ou votre médecin peut recommander des médicaments tels que l'ibuprofène ou l'acétaminophène pour réduire la fièvre et les douleurs générales. Lavez-vous souvent les mains pour éviter de transmettre le virus aux autres.

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.**

Communiquez avec votre médecin de famille si vos symptômes s'aggravent. **Obtenez des soins médicaux immédiatement** si vous avez les symptômes suivants :

- › Essoufflement
- › Douleurs à la poitrine
- › Mucosités sanglantes ou colorées (crachat)
- › Forte douleur à la tête ou au visage
- › Forte fièvre (38,5-40,0 °C ou 102-104 °F) qui dure plus de trois jours

**N'allez pas à l'hôpital pendant que vous êtes malade**, sauf si vous y allez pour obtenir vous-même des soins médicaux. Décrivez vos symptômes à la personne au comptoir d'inscription. On pourrait vous demander de porter un masque pendant que vous attendez.

## **La grippe peut-elle être traitée par des médicaments?**

Votre médecin pourrait vous prescrire un médicament antiviral. **Ces médicaments ne sont généralement pas nécessaires pour les personnes en bonne santé qui contractent la grippe.** Ils peuvent être prescrits pour les personnes qui sont très malades (hospitalisées) ou celles qui sont exposées aux complications (personnes qui ont des maladies chroniques ou qui résident dans des établissements de soins de longue durée).

Ces médicaments ne remplacent pas le vaccin annuel contre la grippe. La meilleure façon de prévenir la grippe et ses complications est de se faire vacciner.

## **Que se passe-t-il à l'hôpital?**

Si vous êtes hospitalisé à cause des symptômes de rhume ou de grippe que vous présentez, le médecin pourrait demander qu'on fasse un prélèvement dans votre nez pour déterminer s'il présente des virus respiratoires.

Si vous avez des symptômes semblables à ceux du rhume ou de la grippe, vos fournisseurs de soins de santé pourraient prendre des mesures spéciales et utiliser des précautions contre la transmission par contact et par gouttelettes. Cela signifie que les membres du personnel porteront des gants, une blouse et un masque protecteur lorsqu'ils s'occupent de vous. Ces précautions réduisent le risque de propagation du virus à d'autres patients, résidents, employés ou visiteurs.

On demandera à votre famille et à vos visiteurs de prendre les mêmes précautions s'ils vous assurent directement des soins. Après vous avoir rendu visite, ils ne devraient pas visiter d'autres patients avant d'avoir enlevé les gants, la blouse et le masque protecteur.

## N'oubliez pas...

- Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool est le meilleur moyen d'arrêter la propagation des infections dans les hôpitaux.
- Demandez chaque année à votre fournisseur de soins de santé de vous vacciner contre la grippe.

### **Vous avez besoin d'autre information?**

Trouvez cette brochure et toutes nos autres ressources à l'intention des patients ici :

<http://library.nshealth.ca/PatientGuides>

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'information, consultez le <http://library.novascotia.ca/fr>.

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Prière de ne pas utiliser de produits parfumés. Merci.*

**Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse**

*[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca) (en anglais seulement)*

*Préparé par :* Service de prévention et de contrôle des infections ©

*Conception :* Services de bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis à titre d'information et d'éducation seulement. L'information ne remplace pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1552 Contenu révisé en août 2017

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.