

# Ce qu'il faut savoir sur la grippe saisonnière

La grippe est une maladie causée par les virus grippaux saisonniers. Ces virus se propagent d'une personne à l'autre.

## Comment reconnaître la grippe?



Fièvre élevée soudaine



Mal de tête



Toux ou mal de gorge



Douleurs musculaires

## Que faire quand vous avez la grippe?



Couvrez votre bouche quand vous toussiez, ou éternuez dans votre bras / coude ou dans un mouchoir



Lavez-vous les mains fréquemment



Reposez-vous



Buvez beaucoup d'eau et mangez des aliments nutritifs



Consultez un médecin, si vous ne vous améliorez pas, ou si vous faites partie d'un groupe à risque élevé

## Comment prévenir la grippe?

**Se faire vacciner contre la grippe chaque année est le meilleur moyen de prévenir la grippe**



La vaccination est particulièrement importante pour les personnes à haut risque de complications secondaires suite à une grippe :

- femmes enceintes
- les personnes de plus de 65 ans
- les enfants de 6 mois à 5 ans
- les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques

les personnes qui vivent avec, ou prennent soin de ceux à haut risque