

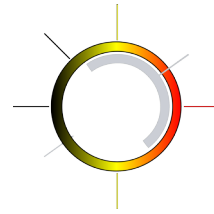
**Commissariat Interministériel Influenza**

Eurostation II  
Place Victor Horta 40 Bte 10  
1060 Bruxelles

### Pour plus d'information :

- [www.influenza.be](http://www.influenza.be)
- [info@influenza.be](mailto:info@influenza.be)
- **0800/99.777**
  - en semaine de 8 heures à 17 heures
  - le weekend et les jours fériés de 9 heures à 17 heures

0800/99.777



# Grippe : Recommandations pour les personnes malades et leur entourage





## Personnes âgées ou isolées

Certaines personnes fragilisées ne peuvent se déplacer. Si vous connaissez des personnes seules et malades dans votre famille ou dans votre quartier, contactez-les pour vous informer sur leur état de santé.

Dites-leur qu'elles peuvent contacter le point de contact local de soins de leur commune si elles présentent des symptômes grippaux, pour qu'elles puissent joindre des professionnels de santé ou des bénévoles. Veillez aussi à ce qu'elles boivent régulièrement pour éviter qu'elles ne se déshydratent.

## Comment attrape-t-on la grippe ?

Le virus de la grippe se transmet de deux façons :

- l'une directe : par l'air (toux, éternuements, postillons)
- l'autre indirecte : par les mains (via les surfaces contaminées)

Les particules qu'un malade grippé projette en éternuant et en toussant peuvent contaminer :

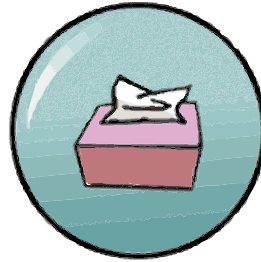
- les personnes à proximité qui vont les inhaler (contamination directe)
- les objets situés sur la trajectoire ou les mains du malade s'il les a placées devant sa bouche avant d'éternuer ou de tousser (contamination indirecte)

Des mesures d'hygiène élémentaires peuvent réduire ces risques de contamination et protéger l'entourage.

## Que dois-je faire si je suis malade ?

### Protégez votre entourage

- Si vous êtes malade, isolez-vous au maximum, même de votre famille, même pour dormir.
- Refusez les visites qui ne sont pas nécessaires et limitez les contacts physiques.
- Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou que vous éternuez.
- Lavez-vous les mains le plus souvent possible à l'eau et au savon. Lavez-les systématiquement après avoir toussé ou éternué et après vous être mouché.
- Dès que vous sortez de votre chambre ou quand vous êtes en compagnie d'autres personnes, portez un masque.
- Utilisez des mouchoirs jetables.
- Ne vous rendez pas à l'école, au travail ou dans un lieu public tant que vous êtes malade.



### Nettoyage des surfaces contaminées

- Ne partagez pas les couverts, verres et assiettes d'une personne grippée.
- Nettoyez les surfaces touchées par la personne malade et les objets partagés avec d'autres (poignées de porte, téléphone) au savon et à l'eau chaude.
- Chaque membre de la famille doit disposer de son propre linge et de sa propre brosse à dents. La vaisselle et le linge du malade peuvent être lavés avec la vaisselle et le linge du reste de la famille dans un lave-vaisselle ou dans un lave-linge à 60 degrés ou plus.



## L'entourage du malade et les visites

- Les visites au malade dans sa chambre devront être réduites au strict minimum.
- Si possible, une seule personne de l'entourage doit s'en occuper.
- Les personnes vulnérables (jeunes enfants, personnes atteintes de maladies chroniques cardio-respiratoires, femmes enceintes, immunodéprimés, personnes âgées, etc.) ne devront pas rendre visite ou s'occuper d'une personne grippée (dans la mesure du possible).
- Les visiteurs doivent se laver soigneusement les mains avec du savon ou une solution hydro-alcoolique en sortant de la chambre du malade.



## Les antiviraux : seulement pour les groupes à risques

Si des médicaments antiviraux vous ont été délivrés gratuitement par votre médecin traitant, vous devez commencer le traitement immédiatement. La rapidité de prise est un facteur d'efficacité. Les doses prescrites et la durée du traitement doivent être respectées scrupuleusement. Suivez l'avis de votre médecin traitant sur l'utilisation d'autres médicaments, notamment ceux contre la fièvre.

## Utilisez correctement votre masque

Placez le masque sur votre visage et attachez-le. Ajustez le haut du masque sur votre nez et abaissez le bas du masque sous le menton.



## En cas de complications

La grippe dure environ une semaine. Des complications, notamment respiratoires, sont possibles. Si vous remarquez une détérioration de votre état ou de l'état de votre entourage, prenez rapidement contact avec votre médecin traitant.

## Ne courez pas à l'hôpital

L'hospitalisation n'est nécessaire et acceptable que pour les cas les plus graves. L'accueil à l'hôpital se déroule en un lieu déterminé, où un contrôle d'admission est effectué. Si un membre de votre famille est admis à l'hôpital, réduisez les visites au strict minimum.

## Mangez sainement et buvez suffisamment

Veillez à avoir une alimentation équilibrée. Il est aussi important de boire en suffisance, au minimum un litre et demi d'eau par jour. La fièvre augmente en effet les pertes d'eau et provoque la déshydratation. Vous pouvez alterner avec d'autres boissons pauvres en sucre.

## Que dois-je faire si quelqu'un de mon entourage proche est malade ?

### Si vous n'êtes pas malade

Il est important de pouvoir continuer au maximum votre vie normalement. Il n'est pas nécessaire de porter un masque si vous n'êtes pas malade, sauf si vous êtes en contact étroit avec une personne malade et incapable de porter un masque (par ex. un enfant). Vivez sainement. Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon ou avec une solution hydro-alcoolique.

### Enfants malades

Les enfants ne réagissent pas comme les adultes face aux médicaments. Certains traitements sont absolument à éviter. Demandez toujours conseil à votre médecin. Le masque de protection n'est pas adapté aux enfants en bas âge et aux nourrissons. Il doit alors être porté par l'entourage de l'enfant.

