

Epidémie de grippe

La grippe est une maladie **infectieuse respiratoire aiguë** très **contagieuse** due à des virus.

La **période entre la contamination** et l'apparition des premiers signes de la grippe (incubation) est courte, de **2 à 7 jours**.

Quels symptômes ?

Elle débute brutalement par

- une **fièvre** qui peut être élevée (40°C) accompagnée de frissons
- de **courbatures, de douleurs** dans le dos (rachialgies),
- d'une **fatigue** (asthénie),
- des **céphalées** (maux de tête)
- puis une **toux sèche**, un **nez bouché**.

Elle peut entraîner une réaction **inflammatoire** au niveau des **bronches** (bronchites), des **poumons** (pneumonie).

D'autres symptômes peuvent apparaître (formes extra pulmonaires),

- *digestifs avec des douleurs abdominales,*
- *nausées,*
- *vomissements et diarrhées*

L'hygiène est le premier rempart contre la grippe ?

Des **gestes simples** permettent de ralentir la propagation du virus :

- Se **laver les mains** fréquemment de préférence à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique ,
- Utiliser des **mouchoirs jetables**
- Se couvrir la bouche quand on tousse ou que l'on éternue, (porter un masque)
- Ne cracher que dans un mouchoir en papier à usage
- Tousser dans le creux de son coude.

Des **précautions** doivent également être **prises** par les **membres de l'entourage** du malade

- Ne pas trop s'approcher d'une personne infectée afin d'éviter la contagion.

Le virus voyage par les **microgouttelettes projetées** dans l'air par les éternuements et la toux. Il faut donc se protéger en conséquence.

Se rappeler que les personnes grippées demeurent contagieuses tant que leurs symptômes persistent