

Prévenir la grippe saisonnière avec Insuneo

La grippe saisonnière, c'est quoi ?

La grippe saisonnière est une infection respiratoire aiguë causée par des virus grippaux. La grippe se propage facilement lorsqu'une personne tousse ou éternue. La vaccination est le meilleur moyen de prévenir la maladie.

Les symptômes commencent un à quatre jours après l'infection et durent généralement une semaine.

1 MILLIARD DE CAS DE GRIPPE enregistrés chaque année dans le monde

200 000 hospitalisations par an dues à la grippe en France

Les types de gripes

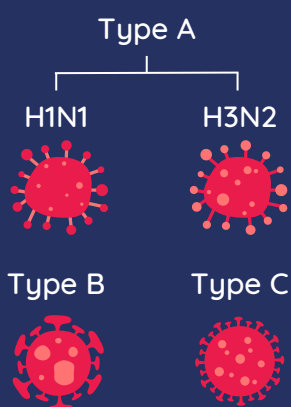
Responsables d'épidémies

Type A : le plus dangereux, avec plusieurs sous-types de grippe A (H1N1, H3N2)

Type B : le plus fréquent

Pas source d'épidémie

Type C : symptômes proches du rhume



Les facteurs à risque



Baisse des températures

Lieux publics (écoles, transports en commun)



Système immunitaire affaibli

Les symptômes



Fièvre



Toux



Maux de tête et de gorge



Courbatures



Fatigue et malaise



Écoulement nasal



La transmission



Aérienne (toux, éternuements)



Contact direct avec une personne infectée



Contact indirect avec des surfaces contaminées

Limitier les risques de transmission



Laver régulièrement ses mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes



Utiliser des désinfectants sur les surfaces fréquemment touchées (poignées de porte, téléphones)



Aérer les pièces de la maison quotidiennement



Ne pas toucher les yeux, le nez ou la bouche avec des mains non lavées



Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir ou le coude en cas de toux ou d'éternuements

Soigner la grippe saisonnière



Se reposer et rester à la maison pour éviter d'infecter d'autres personnes



Boire de grandes quantités de liquides



Consulter un médecin si les symptômes s'aggravent



Prendre un traitement symptomatique, notamment contre la fièvre

