

Que faire si je pense avoir la grippe ?

Direction générale de la santé – mise à jour le 03/02/2010

① La grippe peut être suspectée si je présente les signes suivants

Apparition brutale d'une fièvre supérieure à 38°C (la température doit être mesurée avec un thermomètre), de signes respiratoires comme la toux ou des difficultés pour respirer et des courbatures.

② Je consulte mon médecin traitant : il va m'examiner

- Je consulte mon médecin traitant si je le juge nécessaire.
- Je ne me rends pas aux urgences, sauf si je suis gravement malade.
- Mon médecin traitant fait le diagnostic de grippe en m'examinant.
- Un prélèvement naso-pharyngé¹ n'est réalisé que dans des cas particuliers, comme les formes graves. Ce qui conduit mon médecin à dire que j'ai la grippe A(H1N1) c'est le fait que ce virus est celui qui circule le plus en ce moment.

③ Si mon médecin confirme le diagnostic de grippe :

- Un traitement antiviral est recommandé pour les patients présentant des facteurs de risque particuliers et pour les femmes enceintes. Il en est de même pour les nourrissons de moins de un an ayant un facteur de risque de grippe grave ou ayant un syndrome grippal caractérisé et jugé sévère par le médecin, ou une forme grave d'emblée nécessitant une hospitalisation.
- Un traitement antiviral dit « préemptif » (à prendre pendant 5 jours) est également recommandé pour les nourrissons de moins de un an s'il existe un facteur de risque de grippe grave, pour les femmes enceintes quel que soit le trimestre de grossesse et pour les personnes à risque de complications lors d'infections par les virus grippaux.
- Si je suis malade, mon médecin me prescrit également des masques anti-projections (dits masques « chirurgicaux) que je porte en présence d'autres personnes pendant environ 7 jours pour éviter de les contaminer.
- Les médicaments antiviraux utilisés sont l'Oseltamivir, commercialisé sous le nom de Tamiflu® ou le Zanamivir, commercialisé sous le nom de Relenza®.

④ Je demande, si possible, à quelqu'un de mon entourage d'aller chercher mon traitement à la pharmacie

- Les traitements antiviraux sont disponibles en pharmacie sur présentation de l'ordonnance, y compris ceux destinés à mes enfants. Ils sont délivrés gratuitement depuis le 21 décembre 2009.
- Les masques anti-projections sont également délivrés gratuitement en pharmacie sur présentation de l'ordonnance.

¹ Prélèvement réalisé sur les parois du nez ou au niveau du pharynx

Que faire si je pense avoir la grippe ?



⑤ Je rappelle mon médecin ou j'appelle le 15 (SAMU) si mon état s'aggrave

Par exemple : si j'ai des difficultés à respirer, si je suis somnolent, si la fièvre persiste plus de deux jours ou si elle réapparaît alors que je n'en avais plus.

⑥ Afin d'éviter de transmettre la grippe

J'applique les conseils de la fiche « Recommandations pour les personnes malades » accessible sur le site du ministère de la santé et des sports : www.sante-sports.gouv.fr et en particulier :

- Je reste à domicile et j'évite si possible les contacts avec d'autres personnes.
- Je porte un masque anti-projections pendant environ 7 jours en présence d'autres personnes pour ne pas les contaminer.
- Je respecte soigneusement les mesures d'hygiène.
- Je me repose et je bois beaucoup pour ne pas me déshydrater (eau, bouillons...).