

## QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LA GRIPPE ET LE RHUME ?

Il est important de différencier la grippe du rhume et des autres infections virales banales. Il y a souvent confusion entre le rhume et la grippe; cette confusion peut engendrer une impression d'inefficacité du vaccin.

### DIFFÉRENCE ENTRE LE RHUME ET LA GRIPPE

SIGNES/SYMPTÔMES	RHUME	GRIPPE
Fièvre	Rare	Apparition soudaine Forte fièvre (38,0° à 40,0° C; de 3 à 4 jours)
Maux de tête	Rares	Importants
Douleurs généralisées	Légères	Courantes
Épuisement	Jamais	Rapide et important
Fatigue ou faiblesse	Peu	Importante, peut durer jusqu'à 1 mois
Écoulement nasal et nez bouché	Courants	Parfois
Éternuements	Courants	Parfois
Maux de gorge	Courants	Parfois
Douleurs thoraciques	Faibles à modérées	Courantes
Toux	Toussotements	Toux sèche
Complications	Congestion des sinus, des oreilles	Pneumonie, bronchite, et rarement décompensation cardiaque/pulmonaire, décès
Durée	5 à 7 jours	Plus de 7 jours
Causes	Plusieurs virus respiratoires	Virus de l'influenza

### Comportement préventif

- ❖ Encourager les personnes atteintes à se laver les mains fréquemment, surtout après s'être mouché ou avoir toussé
- ❖ Alimentation bien équilibrée et riche en vitamine C
- ❖ Augmenter la prise de liquide
- ❖ Éviter le contact direct avec les personnes atteintes (très contagieux)
- ❖ Encourager les personnes atteintes à jeter leur mouchoir après utilisation
- ❖ Encourager les personnes atteintes à se couvrir la bouche pour tousser et éternuer
- ❖ Éviter l'aspirine.

Au besoin, contactez :  
Info-Santé CLSC d'Ahuntsic au 514 381-4221  
Info-Santé CLSC de Montréal-Nord au 514 327-0400, poste 400