

GRIPPE A

INFORMATIONS GRIPPE A

La transmission du virus de la grippe se fait principalement par voie aérienne (par le biais de la toux, de l'éternuement ou des postillons) mais peut également être manu portée (transmission par les mains ou les objets contaminés ex : une poignée de porte).

La période d'incubation est de +/- 7 jours.

Les symptômes sont dans la majeure partie des cas :

Fièvre supérieure à 38°C, courbatures, grande fatigue, toux et/ou difficultés respiratoires.

PREVENTION

Des mesures d'hygiène (dits « gestes barrières ») sont recommandées afin de limiter les risques de contamination :

Eviter tout contact avec une personne malade

Se laver régulièrement les mains et systématiquement après avoir éternué, toussé ou vous être mouché, avant et après chaque repas, après chaque sortie et retour au domicile, après être allé aux toilettes (au savon et/ou avec une solution hydro alcoolique

Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier (que vous devez jeter dans une poubelle) lorsque vous toussiez ou éternuez.

Porter un masque (à changer dès qu'il est humide).

Prendre des immunostimulants :

Probiotiques

Homéopathie

Phytothérapie Demandez conseil à votre pharmacien.

Oligothérapie

Utiliser un spray assainissant aux huiles essentielles pour l'environnement (ne pas utiliser en présence d'enfants de moins de 7 ans).