

QUE FAIRE POUR MON ENFANT QUI EST MALADE?

Tout enfant qui a la grippe a besoin de beaucoup de repos et de liquides. Les enfants atteints des symptômes de la grippe doivent se rendre chez le médecin si d'autres membres de votre propre communauté ont aussi la grippe.

COMMENT ÉVITER D'ATTRAPER LA GRIPPE?

En se lavant souvent les mains souvent et en évitant les contacts avec les personnes atteintes de la grippe. Utilisez un mouchoir ou une serviette en papier quand vous toussiez ou éternuez, ceci vous aidera à ne pas transmettre votre grippe à d'autres.

Puisque la grippe est causée par un virus, un traitement aux antibiotiques ne peut pas la guérir. Se faire vacciner contre la grippe à chaque année (normalement à partir du mois d'octobre) vous aidera à éviter d'attraper la grippe. Le vaccin contre la grippe est grandement recommandé pour :

- les personnes âgées de 65 ans ou plus
- les patients de résidences pour personnes âgées
- les bébés âgés de six mois ou plus et les personnes souffrant de problèmes médicaux tels que l'asthme, ou de maladies de longue durée comme le VIH ou les maladies cardiaques, et
- les personnes qui sont souvent en contact avec des malades ou des personnes âgées.

Pour trouver une clinique de vaccination contre la grippe dans votre communauté, visitez:

www.flucliniclocator.org

Pour obtenir plus de renseignements sur le rhume et de la grippe, consultez les sites Internet suivants:

*The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov*

*American Lung Association
www.lungusa.org*

*The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media
www.kidshealth.org*

• • •

Les informations compilées dans cette brochure sont une adaptation de documents créés par:

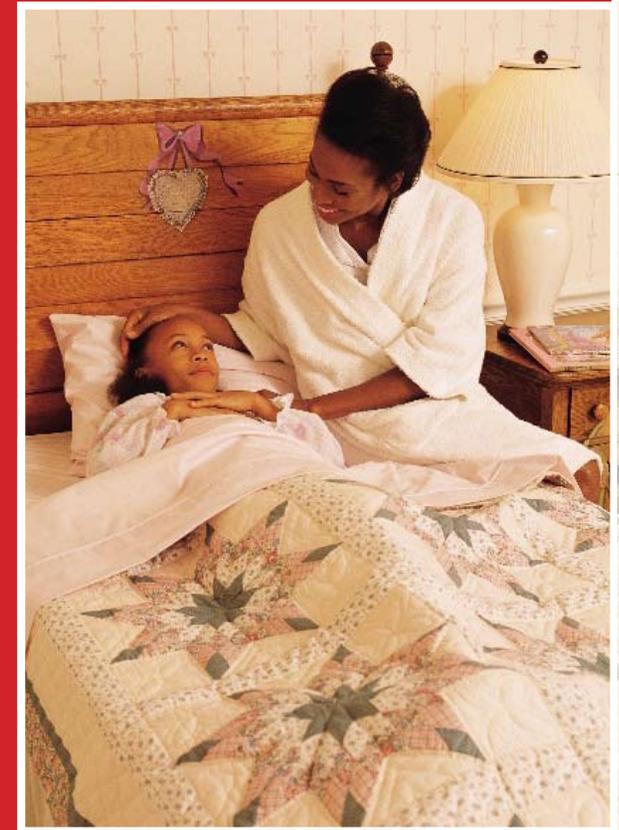
*The U.S. Food and Drug Administration
American Lung Association*

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Le rhume et la grippe (Cold and Flu-French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

LE RHUME

QU'EST-CE QUE LE RHUME?

Le rhume est une maladie très contagieuse causée par des virus qui se transmettent par voie aérienne et par des contacts directs avec une personne infectée. Le rhume est généralement plus courant pendant la saison froide.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU RHUME?

Le premier signe d'un rhume est habituellement un chatouillement ou une irritation dans l'arrière-gorge. Les personnes atteintes du rhume peuvent avoir des problèmes respiratoires, se sentir congestionnées, tousser, éternuer, et avoir le nez coule.

QUI ATTRAPE LE RHUME ET QUELLE EN EST LA DURÉE?

Le rhume dure rarement plus de deux semaines et est généralement sans gravité. Les adultes l'attrapent normalement deux fois par an. Les enfants peuvent l'attraper jusqu'à huit fois par an.

QUE FAIRE POUR SE GUÉRIR D'UN RHUME?

La meilleure option en cas de rhume est de se reposer et de boire beaucoup de liquides. Des médicaments contre le rhume disponibles sans ordonnance peuvent en soulager les symptômes du rhume, mais le rhume se guéri habituellement sans l'aide de médicaments. Ne prenez pas d'antibiotiques pour le rhume. Les antibiotiques ne soulagent ou ne guérissent pas le rhume. Le rhume est causé par un virus, et les antibiotiques agissent contre les bactéries, et non pas contre les virus.

QUE FAIRE QUAND MON ENFANT EST MALADE?

Un enfant qui est malade nécessitera beaucoup de repos et de liquides. Si vous donnez des médicaments contre le rhume à des enfants, vous devez en lire attentivement les directives de près et administrer ces médicaments conformément à ces directives.

COMMENT EVITER D'ATTRAPER UN RHUME?

La meilleure façon d'éviter le rhume est de se laver souvent les mains souvent, et d'éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche. Restez à l'écart de ceux qui ont le rhume car le rhume peut se transmettre en toussant et en éternuant. Utilisez un mouchoir ou une serviette en papier quand vous toussiez ou éternuez, ceci vous aidera à ne pas transmettre votre rhume à d'autres. Ne partagez pas vos verres, couteaux et fourchettes avec quelqu'un qui a le rhume. Utilisez un produit désinfectant pour nettoyer les surfaces comme les tables, poignées de portes et téléphones.

LA GRIPPE (INFLUENZA)

QU'EST-CE QUE LA GRIPPE?

La grippe ou influenza est une maladie des plus contagieuses qui s'attrape par un virus.

Les symptômes de la grippe ressemblent à ceux du rhume mais sont plus graves et peuvent comprendre de la fièvre, des douleurs corporelles et de la fatigue. La grippe ne dure normalement pas plus de deux semaines.

QUE FAIRE POUR SE GUÉRIR DE LA GRIPPE?

La meilleure façon de se guérir de la grippe est de se reposer et de boire beaucoup de liquides. Il existe des médicaments contre la grippe disponibles sans ordonnances qui peuvent aider à en réduire les symptômes de la grippe.

