

- Si les symptômes persistent, consultez un médecin dans un centre de santé ou dans un hôpital le plus proche.



### Si vous êtes en bonne santé

- Évitez d'entrer en contact avec des personnes qui présentent des symptômes de grippe.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec les mains non lavées.
- Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon.
- Évitez la foule pour ne pas être contaminé.



Ministère de la Santé et de la Qualité de la Vie

HIEC Unit (Tél: 212 3223)  
République de Maurice

# Mieux Comprendre

# La Grippe



## LA CAUSE

- La grippe est causée par des virus de l'influenza tels que AH3N2, AH1N1 et B.



- Ces virus sont hautement contagieux et peuvent facilement se répandre d'une personne à une autre.

## LA GRIPPE EST ACCOMPAGNÉE DE SYMPTÔMES SUIVANTS:

la fièvre à 38° C ou plus, le mal de gorge, la toux, les courbatures, le rhume et quelques fois par de vomissements, de diarrhée et de troubles respiratoires.



## LA TRANSMISSION

- La transmission du virus se fait principalement par des gouttelettes qui sont émises dans l'air quand le malade tousse ou éternue.



- Une personne peut aussi s'infecter en touchant des objets ou surfaces contaminés par le virus et en se touchant ensuite la bouche, le nez ou les yeux avec les mains contaminées.



- Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon.



- Reposez-vous à la maison.



## LA PÉRIODE CONTAGIEUSE

La période contagieuse peut commencer un jour avant même l'apparition des symptômes et durer jusqu'à 7 jours.

## LA PRÉVENTION

**Si vous avez les symptômes de la grippe**

- Couvrez-vous le nez et la bouche quand vous toussiez ou éternuez.



- Évitez la foule afin de prévenir la propagation de l'infection.

