

Fiche conseils

- Installez l'enfant dans une pièce fraîche (entre 18 et 20 °C) et aérée.
- Ne couvrez pas l'enfant, sans pour autant le laisser nu.
- Donnez-lui souvent à boire, sans limite.
- Ne lui donnez pas de bain froid.

Pour en savoir plus sur la fièvre, **scannez le QR code.**

La désobstruction rhinopharyngée est primordiale dans le traitement des infections virales de l'enfant.

La désobstruction rhinopharyngée est un lavage de nez qui consiste à introduire du sérum physiologique dans les narines pour évacuer les sécrétions nasales. Ce geste est indolore, même s'il peut être désagréable.

Avant de commencer, lavez-vous les mains et munissez-vous de dosettes de sérum physiologique à usage unique. Ensuite, procédez en 5 étapes :

1. Allongez votre bébé sur le dos ou sur le côté. **Maintenez impérativement sa tête sur le côté** pour éviter les risques de « fausse route » (passage involontaire de sérum dans les voies respiratoires). Si nécessaire, faites-vous aider pour maintenir votre enfant dans cette position ;
2. Placez doucement l'embout de la dosette à l'entrée de la narine située le plus haut par rapport à la position de votre enfant ;
3. En appuyant sur la dosette, introduisez l'intégralité de son contenu dans la narine. En même temps, fermez la bouche de votre enfant afin que le sérum ressorte par l'autre narine avec les sécrétions nasales ;
4. Attendez que votre enfant ait dégluti correctement. Essuyez son nez à l'aide d'un mouchoir jetable ;
5. Répétez cette opération pour l'autre narine en utilisant une nouvelle dosette, toujours en couchant votre bébé mais en lui tournant cette fois-ci la tête de l'autre côté.

Pour voir un tutoriel, **scannez le QR code.**

La grippe est une infection virale. **Les antibiotiques n'ont aucune efficacité sur les virus** : il n'y a donc aucun intérêt à les prescrire pour traiter la grippe car **ils ne réduisent ni l'importance ni la durée des symptômes**. Au contraire, la prise injustifiée d'antibiotiques favorise l'apparition de bactéries résistantes.

Lutter efficacement contre la grippe de votre enfant

- Assurez-vous que l'enfant boit régulièrement.
- Veillez à ce que l'enfant se repose jusqu'à disparition durable de la fièvre. Le plus souvent, il est nécessaire de ne pas se rendre à l'école pendant quelques jours.
- Les symptômes régressent généralement en 5 à 7 jours, mais la fatigue et la toux peuvent durer plusieurs semaines.
- En cas de grippe, l'enfant est contagieux 1 jour avant le début des symptômes et jusqu'à 6 jours après. Pendant cette période, veillez à respecter les gestes barrières :
 - portez un masque,
 - utilisez des mouchoirs à usage unique,
 - tousssez dans votre coude,
 - lavez-vous régulièrement les mains,
 - évitez les contacts avec les personnes fragiles (nourrissons, personnes âgées...),
 - si possible, aérez les pièces en ouvrant les fenêtres durant 10 minutes toutes les heures,
 - nettoyez régulièrement les surfaces du domicile que vous touchez souvent.

Si votre enfant a de la fièvre durant plus de 3 jours, ou si d'autres symptômes apparaissent, ou que son état de santé ne s'améliore pas, vous devez consulter de nouveau votre médecin.

Pour en savoir plus sur la grippe, **scannez le QR code**.

Respectez les règles suivantes afin de limiter le risque de transmission du virus à votre entourage :

- évitez tout contact avec des personnes fragiles,
- lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon ou utilisez du gel hydroalcoolique,
- réduisez au maximum les interactions sociales,

- lors des interactions sociales :
 - respectez une distance de 2 mètres,
 - portez un masque,
 - aérez régulièrement les pièces,
 - tousssez dans votre coude ou dans un mouchoir,
 - ne serrez pas la main d'autres personnes.
-



Information sur la fièvre de
l'enfant



Laver le nez de votre bébé



Traiter la grippe



Virus et Covid-19 : les gestes barrières



Faire un lavage de nez chez un enfant
