

# Fiche conseils

---

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 les symptômes

- Buvez suffisamment (environ 1,5 L par jour pour un adulte).
- Reposez-vous jusqu'à disparition durable de la fièvre.

La fièvre et les courbatures régressent habituellement en 2 à 4 jours, mais la fatigue et la toux peuvent durer plusieurs semaines.

## Éviter la transmission

En cas de grippe, vous êtes contagieux 1 jour avant le début des symptômes et jusqu'à 6 jours après. Pendant cette période, respectez les gestes barrières.

- Portez un masque en cas de contact avec une autre personne ou de sortie du domicile.
- Utilisez des mouchoirs à usage unique.
- Toussez 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 vous avez de la fièvre durant plus de 3 jours, ou si d'autres symptômes apparaissent, ou que votre état de santé ne s'améliore pas, vous devez reconsulter 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.



Traiter la grippe



Virus et Covid-19 : les gestes  
barrières