

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 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



Traiter la grippe



Virus et Covid-19 : les gestes
barrières