

# Influenza

Influenza, also called the flu, is an illness caused by a virus. It is easily spread from person to person by coughing, sneezing or close contact. You may become ill with the flu 1-4 days after being around people who have it. The peak flu season in the United States is from November to April.

## Signs

- Fever or chills
- Cough or sore throat
- Sore or aching muscles
- Headache
- Vomiting
- Diarrhea
- Runny or stuffy nose
- Earache
- Red, watery and sore eyes
- Feeling very tired

## Your Care

Your care may include:

- Taking medicine to treat the virus, diarrhea, fever, body aches or cough
- Resting
- Drinking at least 8-10 glasses of liquids each day
- Avoiding alcohol and tobacco
- Using a humidifier to help you breathe easier

## Preventing Influenza

- Wash your hands often, especially after blowing your nose.
- Cover your mouth with a tissue when you cough or sneeze. Then, wash your hands.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Avoid getting close to other people in public places such as schools, stores and churches if you have any signs of the flu.

# Grippe

La grippe est une maladie provoquée par un virus. Elle se transmet facilement d'un individu à un autre en toussant, en éternuant ou par contact proche. Vous pouvez tomber malade et avoir la grippe 1 à 4 jours après avoir côtoyé des personnes malades. La période où l'on constate le plus de cas de grippe aux États-Unis d'Amérique s'étend de novembre à avril.

## Signes

- Fièvre ou frissons
- Toux ou mal de gorge
- Douleurs musculaires ou courbatures
- Mal de tête
- Vomissements
- Diarrhée
- Nez qui coule ou encombré
- Mal aux oreilles
- Yeux rouges, qui pleurent et qui sont sensibles
- Très grande fatigue

## Vos soins

Vos soins peuvent comprendre :

- Une prise de médicaments pour combattre le virus, la diarrhée, la fièvre, les courbatures ou la toux
- Du repos
- De boire au moins 8 à 10 verres de liquides chaque jour
- D'éviter l'alcool et le tabac
- D'utiliser un humidificateur pour respirer plus facilement

## Prévention de la grippe

- Lavez-vous souvent les mains, en particulier après vous être mouché(e).
- Couvrez votre bouche avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Ensuite, lavez-vous les mains.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Évitez d'approcher les gens dans des lieux publics comme les écoles, les magasins et les églises si vous présentez des signes de grippe.

- Get a flu vaccine or shot before the flu season each year.
- The flu shot is recommended for:
  - People 50 years of age or older
  - People in nursing homes or chronic care facilities
  - Adults and children with weak immune systems. People with chronic conditions such as diabetes and diseases of the heart, kidneys and lungs
  - Children and teenagers who receive long-term aspirin therapy
  - Women who will be more than 3 months pregnant during flu season
  - Health care workers and caregivers of those who are at risk of getting the flu
  - All children 6-23 months of age
  - People caring for and those in contact with infants less than 2 years of age
- **The flu vaccine cannot cause the flu.** You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, slight fever and muscle aches.
- **Do not** get the flu shot if you are allergic to eggs or have had an allergic reaction to a previous flu shot.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

Call your doctor **right away** if you have:

- Chest pain or a deep cough with a lot of mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3-4 days or your temperature is over 101 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.

- Faites-vous vacciner contre la grippe avant le début de la saison chaque année.
- Le vaccin contre la grippe est recommandé chez :
  - Les personnes de 50 ans ou plus
  - Les personnes évoluant dans les établissements pour personnes âgées ou les établissements de soins chroniques
  - Les adultes et les enfants ayant un système immunitaire faible. Les personnes présentant des maladies chroniques comme le diabète et les maladies cardiaques, rénales et pulmonaires
  - Les enfants et les adolescents recevant un traitement par l'aspirine au long cours
  - Les femmes qui auront plus de 3 mois de grossesse pendant la période de grippe
  - Les travailleurs du domaine de la santé et le personnel soignant qui sont exposés à un risque de grippe
  - Tous les enfants âgés de 6 à 23 mois
  - Les personnes qui s'occupent et qui sont en contact avec des enfants de moins de 2 ans
- **Le vaccin contre la grippe ne provoque pas la grippe.** Vous pouvez avoir de légers effets indésirables après l'injection comme une douleur dans le bras, une légère fièvre et des douleurs musculaires.
- **Ne vous faites pas** vacciner contre la grippe si vous êtes allergique aux œufs ou si vous avez connu une réaction allergique lors d'une injection précédente.
- Contactez votre médecin ou votre clinique de soins locale pour obtenir des informations sur quand et où se faire vacciner.

Appelez **immédiatement** votre médecin si vous avez :

- Une douleur thoracique ou une toux importante avec beaucoup de mucus.
- Des difficultés à respirer. La grippe peut provoquer une pneumonie.
- Des douleurs ou des raideurs importantes dans le cou.
- Des difficultés à penser clairement.
- Une fièvre qui dure plus de 3-4 jours ou si votre température est supérieure à 38 degrés C (101 degrés F).
- De la température qui ne cesse d'augmenter, même lorsque vous prenez des médicaments contre la fièvre.

- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- Des vomissements ou une diarrhée qui dure plus d'une journée.
- Des douleurs aux oreilles.

**Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

Influenza. African French.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).