

# Influenza

Influenza is also called the flu or seasonal flu. It is an infection that starts in the nose, throat and lungs and spreads to the whole body. Flu virus is spread through coughing and sneezing by people with the flu. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with flu virus on it and then touches the eyes, nose or mouth.

## Signs

You may have some or all of these signs:

- Temperature of 100.4 degrees Fahrenheit (F) or 38 degrees Celsius (C) or greater
- Cough or sore throat
- Runny or stuffy nose
- Headache
- Feeling very tired
- Sore or aching muscles
- Vomiting
- Diarrhea
- Chills

## If you have the flu:

If you are sick with the flu, protect yourself and limit the spread of the flu:

- Take flu medicine as directed, if ordered by your doctor. Be sure to take the medicine as many days as your doctor ordered.
  - ▶ Call your doctor's office or health clinic if you have any side effects to the medicine such as nausea, vomiting or a rash.
- Take a fever reducing medicine such as acetaminophen, also called Tylenol, or ibuprofen, also called Motrin or Advil. Ask for help in reading the label for the amount to take and how often to take it.

# Grippe

La grippe est également appelée grippe saisonnière. C'est une infection qui débute dans le nez, la gorge et les poumons et se propage dans tout l'organisme. La virus de la grippe se propage en toussant et en éternuant. La grippe se propage également lorsqu'une personne touche une surface ou un objet contaminé par le virus et qu'elle touche ensuite ses yeux, son nez ou sa bouche.

## Signes

Vous pouvez présenter certains ou tous les signes suivants :

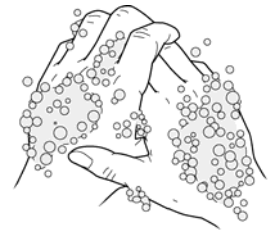
- Température de 38 degrés Celsius (C) ou 100,4 degrés Fahrenheit (F) ou plus
- Toux ou mal de gorge
- Nez qui coule ou encombré
- Mal de tête
- Très grande fatigue
- Douleurs musculaires ou courbatures
- Vomissements
- Diarrhée
- Frissons

## Si vous avez la grippe :

Si vous êtes malade de la grippe, protégez-vous et limitez sa propagation :

- Prenez tous les médicaments selon les instructions, en cas de prescription de votre médecin. Assurez-vous de prendre vos médicaments pendant toute la durée prescrite par le médecin.
  - ▶ Téléphonnez au cabinet de votre médecin ou à la clinique si vous présentez des effets indésirables liés au médicament tels que la nausée, des vomissements ou une éruption cutanée.
- Prenez un médicament qui fait chuter la température comme de l'acétaminophène, également appelé Tylenol, ou de l'ibuprofène,

- Take over the counter medicine for cough and runny nose as needed until you feel better. Ask for help in reading the label for the amount to take and how often.
- Get plenty of rest.
- Drink at least 8 to 10 glasses of fluids each day such as water, broth or sports drinks such as Gatorade or Powerade.
- If you have vomiting or diarrhea:
  - ▶ Drink plenty of fluids. Take small sips throughout the day to ease nausea.
  - ▶ Eat foods such as toast, rice, crackers, applesauce, bananas or low sugar dry cereals.
- Use a cool-mist humidifier to ease breathing. Humidifiers must be washed with soap and warm water each day to keep them clean.
- Stay away from others as much as possible to prevent the spread of the flu.
- Wash your hands or use an alcohol based hand sanitizer often.
- Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands. If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.



également appelé Motrin ou Advil. Demandez de l'aide pour lire la notice afin de savoir quelle quantité prendre et à quelle fréquence.

- Si nécessaire, prenez des médicaments délivrés sans ordonnance pour la toux et le nez qui coule jusqu'à ce que vous alliez mieux. Demandez de l'aide pour lire la notice afin de savoir quelle quantité prendre et à quelle fréquence.
- Reposez-vous le plus possible.
- Buvez au moins 8 à 10 verres de liquides tous les jours comme de l'eau, du bouillon ou des boissons énergétiques, par exemple Gatorade ou Powerade.
- Si vous vomissez ou avez la diarrhée :
  - ▶ Buvez beaucoup de liquides. Buvez par petites gorgées tout au long de la journée pour soulager la diarrhée.
  - ▶ Mangez des aliments comme des toasts, du riz, des biscuits salés, de la compote de pommes, des bananes ou des céréales sèches à faible teneur en sucre.
- Utilisez un brumisateurs pour mieux respirer. Les brumisateurs doivent être systématiquement lavés tous les jours avec de l'eau chaude et du savon pour rester propres.
- Évitez au maximum d'être en contact avec les autres pour limiter la propagation de la grippe.
- Lavez-vous souvent les mains ou utilisez un assainissant à mains à base d'alcool.
- Toussez ou éternuez dans le creux de votre bras, et non dans vos mains. Si vous avez un mouchoir, couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez le mouchoir et lavez-vous ensuite les mains.



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

- Chest pain or a deep cough with yellow or green mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3 to 4 days or your temperature is over 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.
- Coughing that will not stop and it is hard to breathe.

## **Seasonal Flu Vaccine**

- Talk to your doctor about whether you should get the seasonal flu vaccine each year.
- **Do not** get the flu shot if you are allergic to eggs or have had an allergic reaction to a previous flu shot.
- **The flu shot cannot cause the flu.** You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, a slight fever and muscle aches.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

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

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

## **Appelez immédiatement votre médecin si vous présentez un des signes suivants :**

- Une douleur thoracique ou une toux importante avec du mucus jaune ou vert.
- Des difficultés à respirer : la grippe peut entraîner 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 (100,4 degrés F).
- De la température qui ne cesse d'augmenter, même lorsque vous prenez des médicaments contre la fièvre.
- Des vomissements ou une diarrhée qui dure plus d'une journée.
- Des douleurs aux oreilles.
- Une toux incessante qui rend la respiration difficile.

## **Vaccin contre la grippe saisonnière**

- Demandez à votre médecin si vous devez vous faire vacciner contre la grippe saisonnière tous les ans.
- **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.
- **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.
- Contactez votre médecin ou votre clinique de soins locale pour obtenir des informations sur quand et où se faire vacciner.

## **Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière en cas de questions ou d'inquiétudes.**

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.