

SYMPTÔMES GRIPPAUX : LES BONS REFLEXES

- **Je porte un masque** dès les premiers symptômes (courbatures, frissons, fatigue intense, toux sèche, maux de gorge, maux de tête...)
- **Je reste chez moi** si mes symptômes sont modérés
- **J'évite les personnes fragiles** (bébés, personnes âgées, malades, femmes enceintes)
- **Je fais baisser la fièvre**
- **J'aère régulièrement**

Se soigner à domicile quand c'est possible permet de limiter la contagion et de ne pas surcharger les cabinets médicaux.



Astuces pour faire baisser la fièvre

Quelque soit l'âge :

- Se reposer
- Boire régulièrement
- Ne pas trop se couvrir
- Prendre un bain "frais"
- Prendre du paracétamol (en respectant les doses)

Un avis médical est nécessaire si :

- Fièvre $> 38,5^{\circ}\text{C}$, > 3 jours
- Difficulté à respirer
- Confusion
- Douleur dans la poitrine
- Personne à risque (bébé, personne âgée, grossesse, maladie chronique)
- Aggravation des symptômes

