



# La grippe ou le rhume?

**Vous avez des symptômes de la grippe?  
Vous ne savez pas quoi faire?**

Ce tableau vous aidera à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches.

## Symptômes pour un adulte ou un enfant

*Aucune fièvre (température de moins de 38,5 °C ou 101,3 °F), mais présente ces symptômes :*

- Mal de gorge
- Congestion nasale
- Écoulement nasal
- Toux

## Décision

**Probablement un rhume.  
Reposez-vous à la maison.**

## Symptômes chez un homme en santé, une femme en santé qui n'est pas enceinte ou un enfant en santé de 5 ans et plus

*Une fièvre soudaine de plus de 38,5 °C (101,3 °F) accompagnée de ces symptômes :*

- Toux
- Mal de gorge
- Fatigue intense
- Maux de tête
- Douleurs musculaires et articulaires

## Décision

**Probablement la grippe.  
Reposez-vous à la maison.**

Consultez la fiche d'information *Gestion à la maison de la grippe* sous Renseignements généraux à l'adresse [www.gov.ns.ca/h1n1/fr](http://www.gov.ns.ca/h1n1/fr) ou composez le 811 si vous avez besoin de conseils.

## Symptômes chez un adulte ou un enfant susceptible de subir des complications

*Une fièvre soudaine de plus de 38,5 °C (101,3 °F) accompagnée de ces symptômes :*

- Toux
- Mal de gorge
- Fatigue intense
- Maux de tête
- Douleurs musculaires et articulaires

*Ceux qui courent le risque de subir des complications comprennent :*

- Enfants de moins de 5 ans
- Femmes enceintes
- Personnes atteintes de maladies chroniques qui demandent des soins médicaux réguliers, telles que :
  - l'asthme et les maladies pulmonaires chroniques
  - le diabète
  - les maladies du cœur
  - les maladies chroniques du foie ou des reins
  - les états immunodéprimés
  - les troubles sanguins, tels que l'anémie et l'anémie falciforme
  - les maladies et les troubles neurologiques qui font que la personne a de la difficulté à avaler et à respirer
- l'obésité sévère

## Décision

**Rendez-vous dans un Centre de dépistage de la grippe ou voyez un fournisseur de soins de santé (médecin, infirmière praticienne ou infirmière de santé familiale) dès aujourd'hui. Si vous n'êtes pas certain, appelez le 811.**

Pour des détails sur les centres de dépistage de la grippe, consultez le [www.gov.ns.ca/h1n1/fr](http://www.gov.ns.ca/h1n1/fr), appelez la régie régionale de la santé de votre localité ou appelez le 811.

## Symptômes chez un adulte ou un enfant très malade

- Forte fièvre de plus de 38,5 °C (101,3 °F) pendant plus de trois jours
- Douleurs thoraciques intenses et persistantes
- Essoufflement intense
- Vomissements graves ou persistants
- Confusion ou désorientation
- Peau grise ou lèvres bleutées
- Chez les enfants, le fait de ne pas manger ou boire suffisamment, somnolence et difficulté à se réveiller, manque d'interaction, irritabilité et le fait de pas avoir uriné depuis 12 heures

## Décision

**Rendez-vous à l'urgence immédiatement ou appelez le 911 si c'est nécessaire.**

**Important :** Si vos symptômes persistent ou empirent, consultez un fournisseur de soins de santé pour vous faire réévaluer.

Pour des renseignements et des conseils en matière de santé : **Info-Santé 811.**

Pour des renseignements sur le H1N1 et la grippe saisonnière : [www.gov.ns.ca/h1n1/fr](http://www.gov.ns.ca/h1n1/fr)