

Est-ce un rhume ou une grippe?

La plupart des gens confondent rhume et grippe. Les deux sont des infections respiratoires causées par des virus. Même s'il est parfois incommodant, le rhume est un problème bénin, nez qui coule, éternuement, mal de gorge, toux. La grippe, par contre, touche tout l'organisme de façon plus aiguë. Les informations suivantes vous aideront à distinguer les deux.

Symptômes	Rhume	Grippe
<i>Température</i>	Rarement, on peut faire un peu de fièvre jusqu'à 38°-39°C surtout les premiers 24 à 48 heures	Élevée, 39°-40°C, (102°-104°F)
<i>Mal de tête</i>	Rarement	Fréquent, on décrit aussi souvent des douleurs lors de mouvements des yeux
<i>Malaises généraux (mal partout, surtout au dos et aux jambes)</i>	Rarement	Habituel, parfois sévères
<i>Faiblesse</i>	Légère	Dure 2 à 3 semaines
<i>Fatigue extrême</i>	Jamais	Tôt et durable
<i>Congestion nasale</i>	Fréquent	Parfois
<i>Éternuements</i>	Habituel	Parfois
<i>Mal de gorge</i>	Habituel	Parfois
<i>Toux et inconfort pulmonaire</i>	Parfois, toux sèche légère, la toux s'améliore progressivement mais peut persister jusqu'à 2 semaines	Habituel, peut devenir sévère, peut s'accompagner de crachats colorés
<i>Prévention</i>	Fréquents lavages des mains	Vaccination annuelle et fréquents lavages des mains

Quoi faire?

1. Continue tes activités habituelles selon ton niveau d'énergie. ÉCOUTE TON CORPS. Évite les activités physiques plus importantes, ce n'est pas le temps d'épuiser ton corps.
2. Bien t'hydrater avec de l'eau ou du jus de fruits (6 à 10 verres par jour). Les liquides, particulièrement les liquides tièdes soulagent les maux de gorge et délogent les sécrétions diminuant ainsi la congestion nasale.
3. Ne fume pas; la fumée irrite d'avantage les voies respiratoires, augmentant les risques de bronchite et pneumonie.
4. Gargarise avec de l'eau tiède et du sel (1 c. à thé de sel par grand verre d'eau). Ceci réduit l'inflammation au niveau de la gorge.
5. Prendre Tylenol ou Advil pour soulager les malaises causés par la fièvre.
6. Utilise un humidificateur ou prend des douches chaudes. L'air humide chaude aide à déloger le mucus des membranes respiratoires. Ne prends pas d'antibiotiques inutilement.
7. Les antibiotiques sont impuissants quant aux virus du rhume ou de la grippe. Ces médicaments sont nécessaires seulement s'il y a une infection telle qu'une infection d'oreilles ou de gorge, une bronchite ou pneumonie.