

A la suite de votre appel au SAMU – Centre 15 des Yvelines, le médecin régulateur vous adresse ce message de recommandations :

----- VOUS ETES ATTEINT DE LA GRIPPE OU D'UN ETAT GRIPPAL-----

- Reposez-vous
- Tant que vous avez de la fièvre, buvez régulièrement et de manière abondante pour éviter une déshydratation (eau, thé, tisane, bouillon...)
- Portez des vêtements légers, restez découverts
- Pour lutter contre la fièvre et les douleurs musculaires ou articulaires, la prise de paracétamol est généralement conseillée. La posologie varie en fonction du poids :
 - o Pour les personnes de plus de 50 kg, la posologie maximale est de 1g (1000mg) toutes les 6 heures (soit 4 g maximum par jour)
 - o Pour les personnes de 27 à 50 kg, la posologie maximale est de 500mg par prise, toutes les 6 heures (soit 2g maximum par jour).

Appliquez les mesures barrières :

- Isolez-vous dans une pièce tant que possible
- Portez un masque dès que vous n'êtes pas seul
- Aérez plusieurs fois par jour votre logement
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir et jeter le dans une poubelle
- Lavez-vous les mains régulièrement, si possible avec une solution hydroalcoolique
- Saluez sans serrer la main et arrêtez les embrassades.

Consultez votre médecin si :

- La fièvre réapparaît après une amélioration des symptômes
- Survenue d'une toux productive avec crachats purulents ou présence de sang
- Difficultés à s'hydrater et s'alimenter

Appelez à nouveau le 15 pour vous ou vos proches si :

- Présence des difficultés respiratoires en dehors des épisodes de toux.
- Apparition de troubles de la conscience : somnolence, désorientation, confusion, vertige.

Consulter systématiquement votre médecin traitant si :

- Vous êtes enceinte
- Vous avez plus de 65 ans
- Vous avez une affection broncho pulmonaire (asthme, BPCO, bronchite chronique, ...)

Attention : ne pas répondre à ce message, il ne serait pas lu.