

CONDUITE A TENIR EN CAS DE FIEVRE

Face à l'épidémie de grippe qui s'intensifie dans notre région, nous souhaitons rappeler à tous les citoyens l'importance de suivre les consignes en cas de fièvre et d'adopter rigoureusement les gestes barrières afin de limiter la propagation du virus.

Que faire en cas de fièvre ou de symptômes grippaux ?

Si vous présentez des symptômes tels que de la fièvre, des frissons, des courbatures, une fatigue intense ou une toux :

- **Restez chez vous** : Évitez de vous rendre sur votre lieu de travail, à l'école ou dans des lieux publics pour ne pas contaminer les autres. En cas de déplacement indispensable, pensez à porter un masque. Le port du masque est recommandé dans les lieux publics et établissements de santé.
- **Surveillez vos symptômes** : Prenez votre température régulièrement et hydratez-vous fréquemment.
- **Consultez un professionnel de santé si nécessaire** : En cas de forte fièvre persistante ou de difficultés respiratoires, contactez votre médecin ou un service médical

Les gestes barrières à adopter au quotidien :

Le ministère de la Santé et de l'accès aux soins rappelle dans sa campagne nationale de communication que « Face aux virus, on la joue collectif » : **on se lave les mains, on aère régulièrement, on porte un masque en cas de symptômes.**

Pour freiner la propagation des virus, il est essentiel de respecter les gestes barrières :

- **Se laver les mains régulièrement** avec de l'eau et du savon ou une solution hydroalcoolique.
- **Tousser ou éternuer dans son coude** ou dans un mouchoir à usage unique, que vous jetterez immédiatement après utilisation.
- **Porter un masque** si vous êtes malade, en particulier dans les lieux publics ou en présence de personnes vulnérables.
- **Aérer les espaces clos** au moins 10 minutes plusieurs fois par jour.
- **Limiter les contacts physiques** (poignées de main, embrassades) et éviter les regroupements en cas de symptômes.

MON ENFANT A DE LA FIÈVRE, QUE FAIRE ?

Un enfant a de la fièvre lorsque sa température rectale dépasse 38°C.

Elle est le signe d'un enfant qui réagit bien à un problème de santé et active ses défenses immunitaires face à l'agression.

> 38°

RÈGLE D'OR

Si le confort de l'enfant n'est pas ou peu modifié (il ne paraît pas avoir mal, ne pleure pas, n'est pas irritable), **il n'est pas nécessaire de faire baisser la fièvre !**

Comment prendre efficacement la température ?

- Chez le tout-petit (< 2-3 ans) : en **prise rectale**, avec un thermomètre électronique à sonde molle.
- Chez l'enfant plus grand (> 2-3 ans) : à l'aide d'un **thermomètre auriculaire** à infra-rouge.

Les autres modes de mesures (sous l'aisselle, sur le front, sur l'artère temporale), bien que **moins fiables**, peuvent être utilisés pour un **premier dépistage**, notamment en crèche.



Comment réagir en cas de fièvre ?

- Lui proposer **régulièrement à boire** et le mettre au sein plus souvent en cas d'allaitement.
- **Ne pas le forcer à manger** et lui proposer des choses qu'il aime, même si ce ne sont que des desserts.
- Chez le petit (< 3 ans), **ne pas le sur-habiller**. Pour l'enfant plus grand (> 3 ans), le couvrir ou le découvrir selon les sensations qu'il exprime.
- Laisser la température habituelle de la chambre de l'enfant entre **18 et 20°**.
- En cas d'inconfort, donner du paracétamol en première intention ou de l'ibuprofène* si insuccès au bout de 6h (*contre-indiqué en cas de varicelle ou de gastroentérite).

QUAND CONSULTER UN MÉDECIN ?

Bébé > 3 mois
et comportement normal

Je consulte un médecin si la fièvre persiste > 3 jours

Bébé < 3 mois

Je consulte un médecin dans la journée en urgence

Quel que soit son âge,
s'il présente ces signes

- Il est **essoufflé**
- Il est **geignard**
- Il est **douloureux**
- Il est **pâle**
- Il a des **petits points rouges** qui ne disparaissent pas en étirant la peau de part et d'autre
- Il vomit **en jet**
- Son comportement est **inhabituel et/ou inquiétant**

Je consulte un médecin en urgence ou je contacte le 15



Protégeons les plus fragiles

Les personnes âgées, les femmes enceintes, les nourrissons et les personnes atteintes de maladies chroniques sont particulièrement vulnérables aux complications de la grippe. Soyons responsables pour les protéger.

Ensemble, adoptons les bons réflexes pour traverser cette période épidémique en limitant les risques.

L'Agence Régionale de Santé invite par ailleurs chacun à **s'engager dans la nouvelle campagne #pourquoijefais** qui **propose des réponses sur les conduites à tenir** en se basant sur trois situations concrètes de la vie quotidienne : la présentation des nouveau-nés à la famille, la garde des enfants malades par les grands-parents, les rencontres entre seniors actifs.

<https://www.pourquoijefais.com>

L'ARS insiste également sur les bons réflexes pour contribuer à **une utilisation raisonnée des urgences de nos hôpitaux : ne pas se rendre spontanément dans un service mais contacter son médecin en première intention.**

Enfin, **il est encore possible de se faire vacciner contre la grippe et le COVID.**

Cette double vaccination est particulièrement recommandée pour les plus de 65 ans, pour les personnes immunodéprimées ou souffrant de maladies chroniques (quelque que soit leur âge) et les femmes enceintes.