

## \* La grippe se soigner

**Non vacciné me protéger !**

**Se laver souvent les mains après des poignes de mains de personnes ayant la grippe pour ne pas amener le virus à la bouche, aux yeux, au nez.**

**Eviter les personnes grippées.**

**Ne pas rendre visite aux enfants durant votre grippe et éviter les bisous et câlins à vos enfants.**

**Utiliser des mouchoirs en papier pour se moucher et les jeter aussi vite utilisés à la poubelle.**

**Pour éternuer, mettez-vous à 2 m au moins des gens et mettez votre main devant votre bouche.**

**Si vous croisez la grippe vous ne serez pas forcément malade mais en cas de fatigue, stress ou affaibli le risque est plus important.**

**Avoir une bonne hygiène de vie:**

**Dormir suffisamment et régulièrement.**

**Faire de la relaxation tous les jours un peu: la fatigue et le mauvais stress affaiblissent les défenses.**

**Sortir bien couverts, le froid diminue nos réserves d'énergies.**

**Avoir une alimentation variée et équilibrée: beaucoup de fruits, légumes riches en vitamines C et en caroténoïdes (carotte). Augmenter le sélénium et la vitamine E (thon, saumon, crevettes, noix, huile de sésame, huile d'olive, germes de blé). Prendre des antioxydants (thé, ail, oignons) et limiter les sucres rapides et les mauvaises graisses. Prendre des yaourts et autres produits laitiers. Manger des protéines végétales et animales. Boire beaucoup (jus d'orange frais, thé au citron et au miel, bouillon de poulet fait maison)**

**On a des courbatures générales du corps, des frissons, de la fièvre élevée. On est complètement vidés On doit être au repos complet au moins 3 jours.**

**Inhaler quelques gouttes d'huiles essentielles naturelles (thym, romarin, pin, eucalyptus).**

**Se faire vacciner à temps l'année suivante surtout les groupes à risque: plus de 65 ans, malades chroniques, enfants de 6 mois à 18 ans qui prennent couramment de l'aspirine et les professionnels de santé...**

**D'octobre à mars, les enfants et les personnes âgées particulièrement sensibles aux pathologies respiratoires ainsi que les personnes intolérantes à la vaccination antigrippale prendront en prévention, un comprimé-dose de Mucococcinum unda tous les quinze jours. En période d'épidémie, le délai entre les prises est ramené à sept jours. Pendant la période hivernale associer: Echinacea purpurea teinture mère unda, 30 gouttes matin et soir dans une cuillère à soupe d'eau peu minéralisée. On trouve ces homéopathie chez le pharmacien: demandez lui conseil. En période de fébrilité prendre oscilloccinum.**

**Fièvre: une température de 38° favorise la réaction de défense, en augmentant sa température, cela empêche le virus de se multiplier. Une plus forte température doit être maîtrisée car elle provoque maux de tête, sueurs abondantes (boire beaucoup) fatigue. Une brusque montée de température chez le jeune enfant peut entraîner des convulsions.**

## La grippe A Gardons les pieds sur terre !

Elle se transmet principalement par voie aérienne (toux, éternuements, postillons) et par le toucher (objet contaminé) et ensuite mettre la main aux yeux, nez, bouche.

Les symptômes sont identiques à la grippe saisonnière: fièvre, douleurs musculaires, fatigue, parfois diarrhée.

Il existe des kits de médicaments antiviraux délivrés par le médecin généraliste: le tamiflu et le melenza pour les femmes enceintes, et des masques. Un vaccin existe prévu pour le mois d'octobre.

Éviter le contact avec des personnes malades ou portez un masque devant la bouche et le nez. lavez vous souvent les mains avec un nettoyant alcoolisé. Un mode de vie sain. La prise de tamiflu en prévention n'est pas recommandé.

Victime de la grippe avertir de suite son employeur (certificat médical) mais nous ne sommes pas tenu de révéler le nom de la maladie. L'employé peut également s'absenter en cas de maladie d'une personne habitant sous le même toit que lui même ou d'un parent au premier degré en cas de raison impérieuse dans le laps de temps nécessaire pour faire face au problème. Ne pas dépasser 10 jours qui ne sont pas rémunérés.

L'employeur doit prendre les mêmes mesures d'hygiène que la population, il n'est pas responsable en cas de pandémie dans son entreprise sauf négligence de prévention. Il peut demander à l'employé de rentrer chez lui mais paiera la rémunération de cette journée de travail arrêtée. Il peut lui dire d'aller chez son médecin traitant mais sans l'y contraindre.

Si votre grippe persiste appeler le médecin.

Marie-anne