

<h1>La grippe</h1>	
<b>Définition</b>	Maladie infectieuse virale aigue très contagieuse du système respiratoire qui revient chaque année entre l'automne et le printemps, se transmet par microgouttelettes de salive et dure en moyenne une semaine
<b>Symptômes</b>	Forte fièvre (39°), forte fatigue, douleurs musculaires et articulaires, perte d'appétit, maux de tête puis toux sèche
<b>Risque de contamination par le lait maternel</b>	<b>Faible</b> <b>Ne contre indique pas l'allaitement</b>
<b>Complications</b>	<b>Surinfections</b> chez les personnes fragiles : enfants nés prématurément, de moins de 6 mois et/ou atteints de cardiopathie congénitale, de déficit immunitaire congénital, d'insuffisance respiratoire ou de maladie chronique
<b>Traitements</b>	<u><b>Pour la mère :</b></u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Repos</b></li> <li>➤ <b>Hydratation si forte fièvre</b></li> <li>➤ <b>Paracétamol utilisable</b> (maximum 1g toutes les 6h)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>En dehors du paracétamol, pas d'automédication et consulter le médecin généraliste rapidement</b></p>
	<u><b>Pour l'enfant allaité :</b></u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repos</li> <li>• Hydratation fréquente : par tétées si allaitement exclusif ou avec de l'eau à température ambiante</li> <li>• Lavage de nez au sérum physiologique plusieurs fois/jour</li> <li>• Surveiller la température et si fièvre : découvrir l'enfant, le bain n'est plus recommandé pour faire diminuer la température</li> <li>• Cs médicale si enfant &lt; 6 mois et/ou température ≥ 38°</li> </ul>
<b>Prévention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se laver les mains</li> <li>- Porter un masque pour la personne malade, utiliser des mouchoirs jetables et se laver les mains ensuite</li> <li>- Eviter les lieux publics quand forte recrudescence</li> <li>- Ne pas surchauffer l'habitation (≤20°)</li> <li>- Aérer le lieu d'habitation au moins 10min/j</li> <li>- Humidifier l'atmosphère</li> <li>- <b>Vaccination annuelle possible chez la mère allaitante</b></li> </ul>