

<b>Rhino-pharyngite ou « rhume »</b>	
<b>Définition</b>	Maladie infectieuse virale du système respiratoire supérieur
<b>Symptômes</b>	Toux, mal de gorge, écoulement nasal, congestion nasale, éternuements, douleurs musculaires, fatigue, malaises, céphalées, faiblesse musculaire, frissons incontrôlables, pertes d'appétit, fièvre possible
<b>Risque de contamination par le lait maternel</b>	<p style="text-align: center;"><b>Faible</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Ne contre indique pas l'allaitement</b></p>
<b>Complications</b>	<p style="text-align: center;"><b>Surinfections</b> telles que :</p> bronchite aiguë, bronchiolite, laryngite, pneumonie, sinusite, otite moyenne ou angine à streptocoque
<b>Traitements</b>	<p><b><u>Pour la mère :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Repos</b></li> <li>➤ <b>Lavage du nez</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 si les symptômes persistent au-delà de 3 jours.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Eviter les décongestionnants en accès libre.</b></p>
	<p><b><u>Pour l'enfant allaité :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lavage de nez au sérum physiologique plusieurs fois/jour</li> <li>• surveiller 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</li> <li>- Aérer le lieu d'habitation au moins 10min/j</li> <li>- Ne pas surchauffer l'habitation (≤20°)</li> <li>- Humidifier l'atmosphère (sans huile essentielle)</li> </ul>