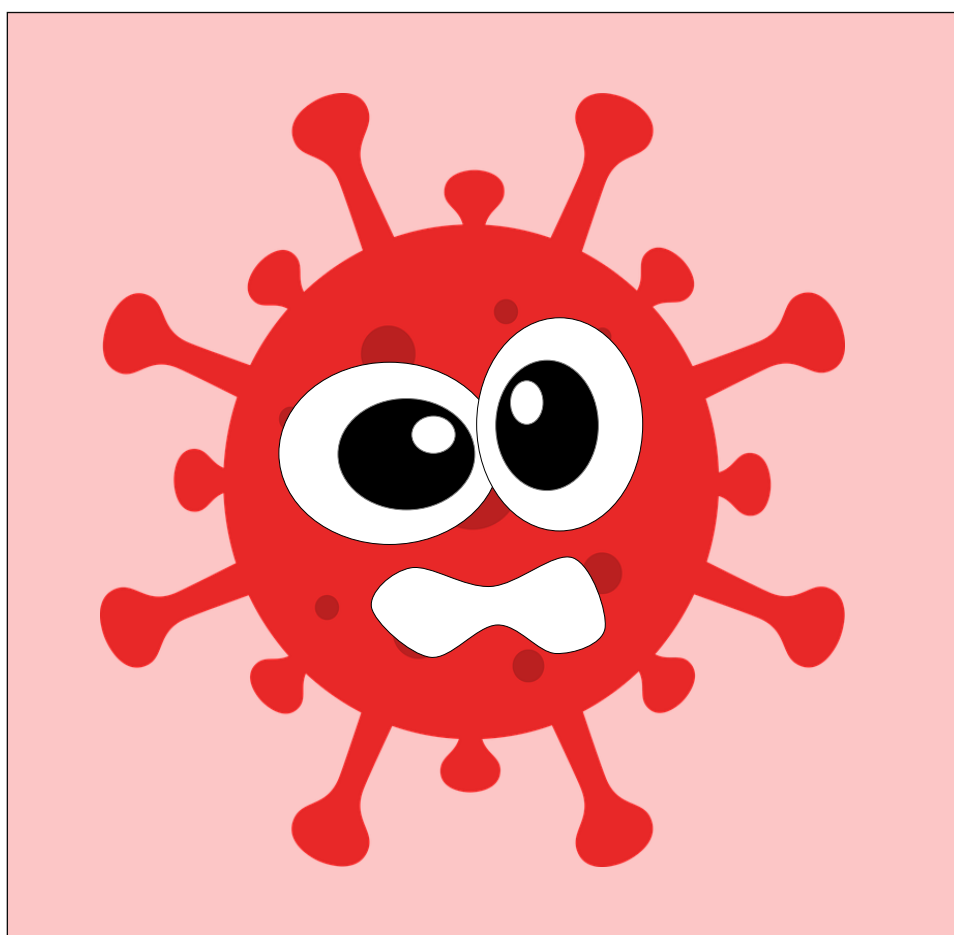




**VOUS SOUHAITEZ INCARNER
UN VIRUS**



Comment jouer :

- ◇ Le principe des histoires dont vous êtes le héros est très simple.
- ◇ Commencer par lire la page suivante. A la fin de la page vous serez invité à faire un choix.
- ◇ Le numéro de la page à laquelle vous rendre vous sera indiqué.
- ◇ Une fois rendu à cette page, un nouveau choix vous sera proposé, vous indiquant un nouveau numéro de page où vous rendre.
- ◇ Procéder de la même manière jusqu'à atteindre l'une des fins possibles.

Saurez-vous faire les bons choix pour atteindre la victoire ?

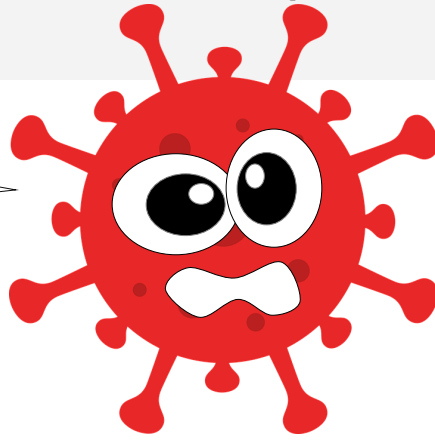


22 au 26

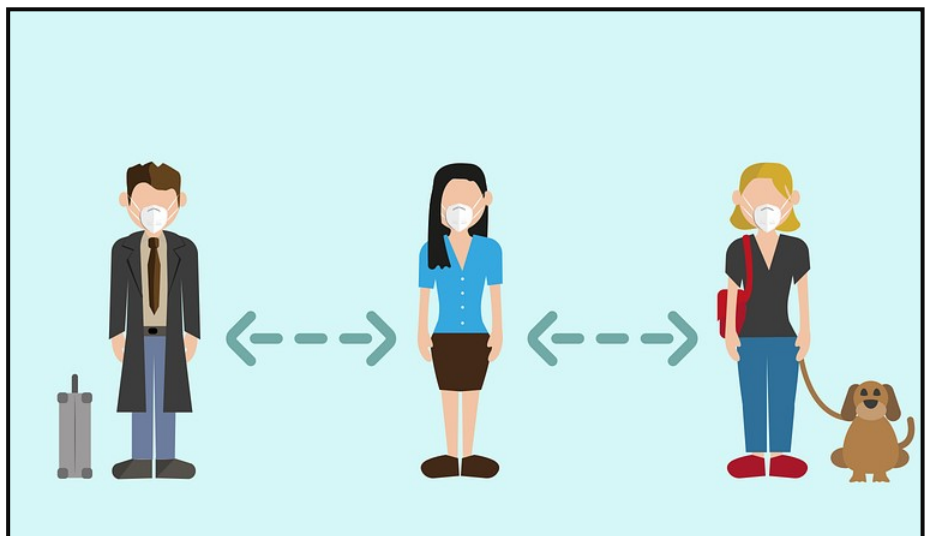
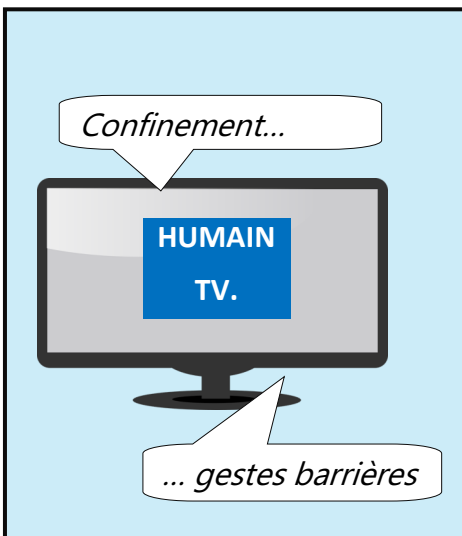
novembre 2021

ALORS QUE SÉVIT UNE IMPRESSIONNANTE PANDÉMIE, VOUS AVEZ CHOISI VOTRE CAMP. VOUS ÊTES UN VIRUS.

Pas fou le virus !
Je suis là pour gagner moi !



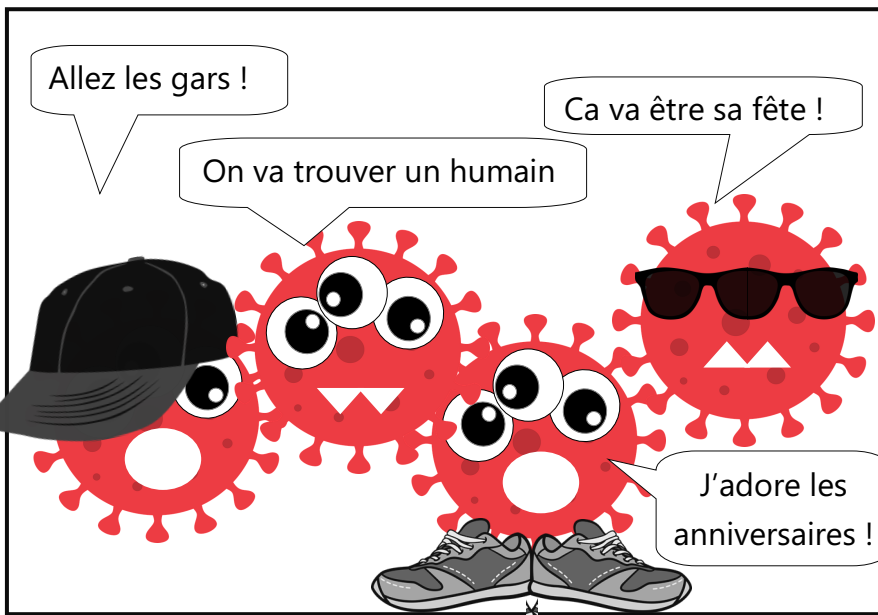
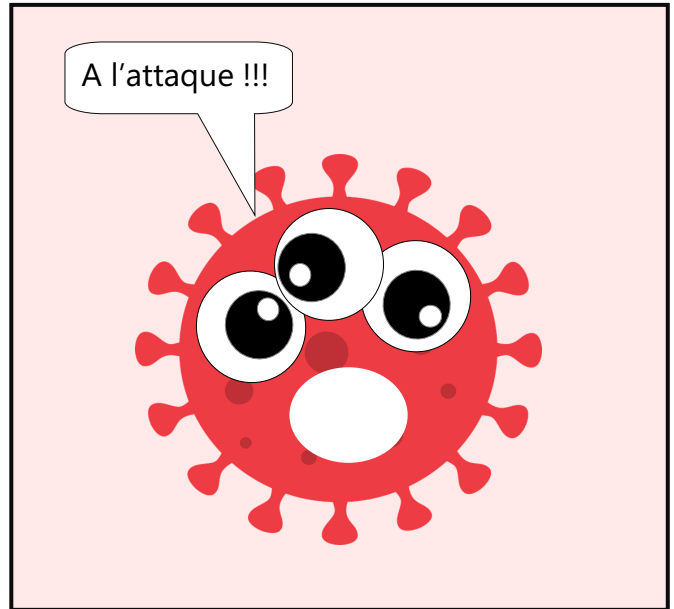
LA VIE D'UN VIRUS N'EST PAS FACILE TOUS LES JOURS...



...MAIS VOUS ÊTES MOTIVÉ, D'AILLEURS VOUS SAVEZ PRÉCISÉMENT QUEL EST VOTRE POUVOIR :



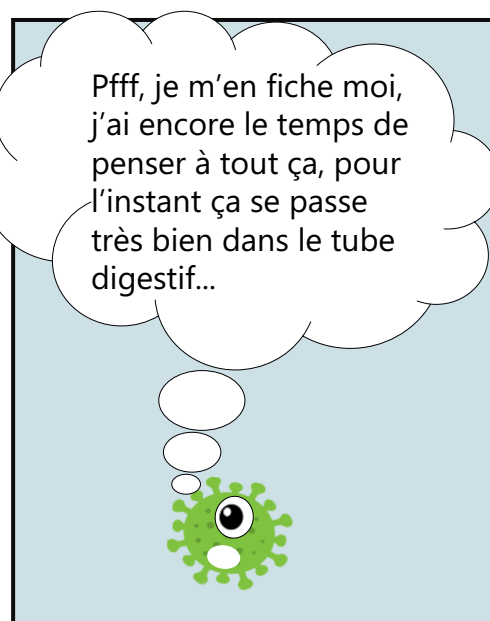
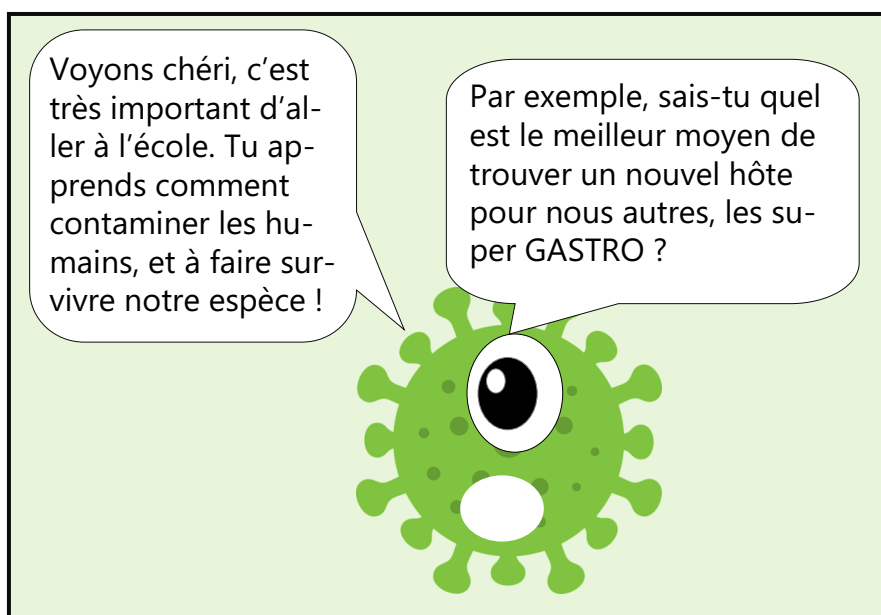
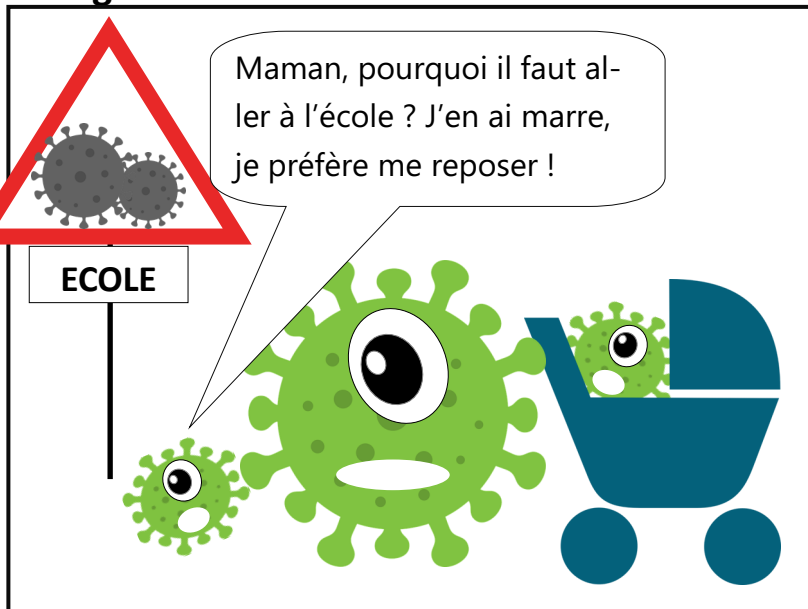
GRIPPE MAN, LE VIRUS AUX MULTIPLES DOMMAGES... QUAND VOUS ATTAQUEZ, VOUS PRENEZ VOTRE CIBLE DANS SON ENSEMBLE : MAUX DE TÊTE, FIÈVRE ET LES CÉLÈBRES COURBATURES. VOUS ÊTES CAPABLE DE TRANSFORMER LE PLUS FORT DES COMBATTANTS EN UN TOUT PETIT MOINEAU TOMBÉ DU NID, EN QUELQUES HEURES SEULEMENT. EFFICACE !



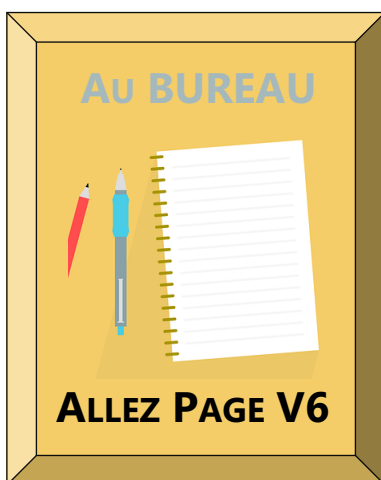
VOUS FAÎTES-VOUS RESPIRER PAR UN HUMAIN ?



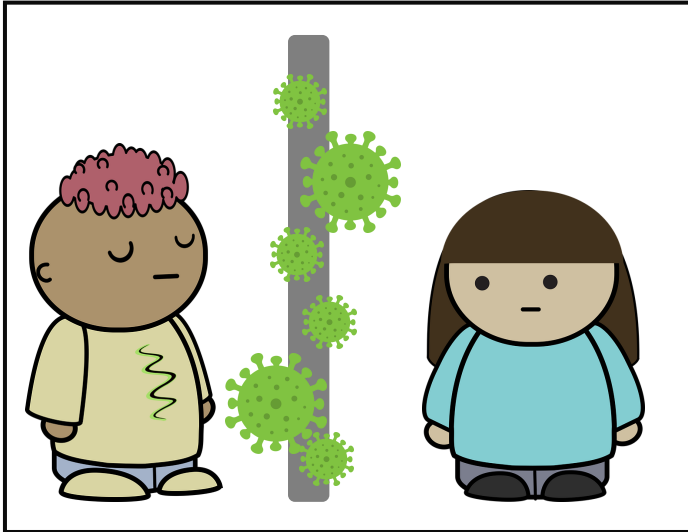
**TRÈS BON CHOIX ! VOUS ÊTES
DETESTÉ DES ENFANTS, REDOUTÉ
DES PARENTS ET AVEZ UNE DU-
RÉE DE VIE À FAIRE PÂLIR UNE
FEUILLE EN AUTOMNE. EN PLUS,
VOUS POUVEZ VOUS VANTER DE
VOS MULTIPLES AXES D'AT-
TAQUE (NOURRITURE, SUR-
FACES, MAINS...)**



ET VOUS, VOUS IRIEZ OÙ POUR VOTRE PROCHAINE DESTINATION ?



UNE BARRE DE MÉTRO...TRÈS BON CHOIX SI VOUS VOULEZ RÉGNER SUR LE MONDE !



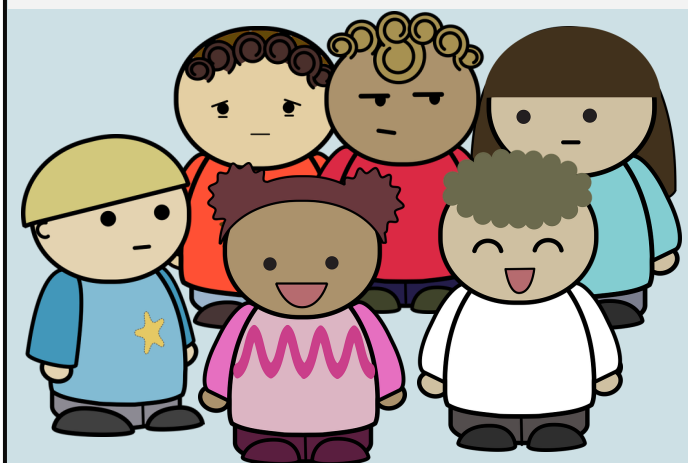
Le mode principal de transmission de la gastroentérite est la **voie fécale orale**.



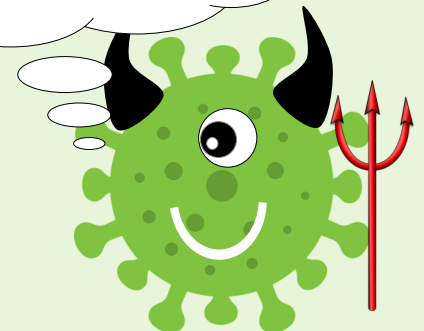
Les virus se répandent dans l'environnement principalement **via les mains sales ou mal lavées**.

Ils sont capables de survivre plusieurs jours sur les surfaces et les objets, dans l'eau et même dans l'air sous forme d'aérosol.

ET LE MÉTRO EST R-E-M-P-L-I !



Je vais pouvoir me faufiler sur leur mains, qui sait ce qu'ils feront ensuite...



ENSUITE... L'HUMAIN SORT DU MÉTRO. ET PUIS IL SORT QUELQUE CHOSE DE SON SAC, QU'EST-CE ?

**SA BARRE...
DE CHOCOLAT**



ALLEZ PAGE V24

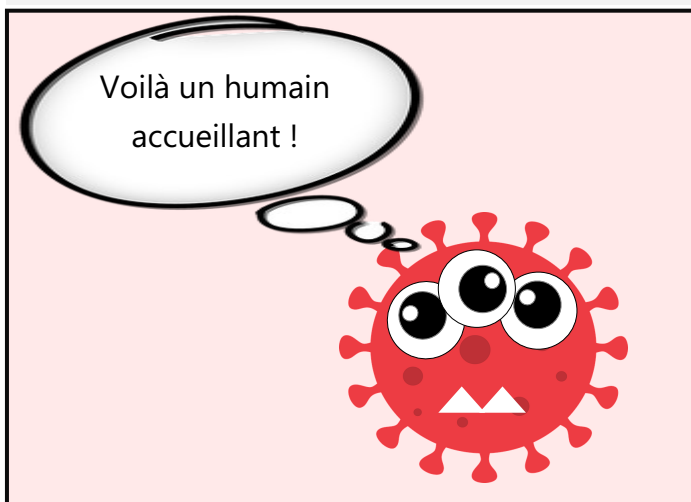
**SON GEL HYDRO-
ALCOOLIQUE**



ALLEZ PAGE V20

C'EST CE QUI ARRIVE QUAND LES HUMAINS NÉGLIGENT LEUR MASQUE...

C'EST TOUT À VOTRE AVANTAGE.



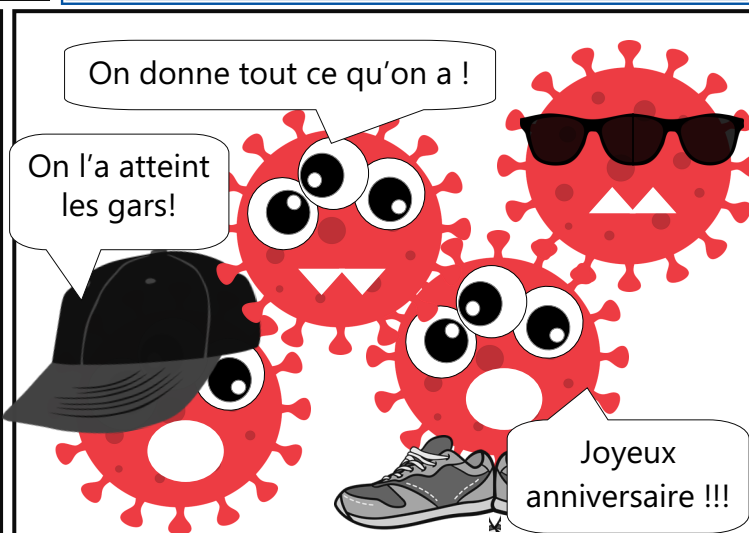
Le virus responsable de la grippe se transmet principalement grâce aux **aérosols**.



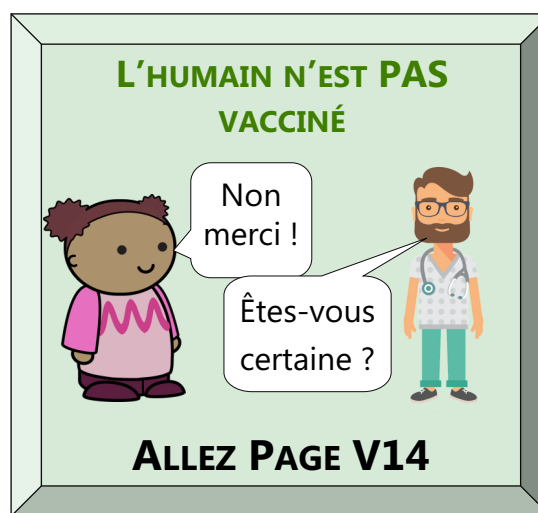
Les gouttelettes de salive sont expulsées lors de la toux, d'un éternuement ou lors d'une discussion.

Le port du masque permet de se protéger de la transmission des nombreux virus utilisant les gouttelettes en suspension dans l'air comme vecteur de transmission.

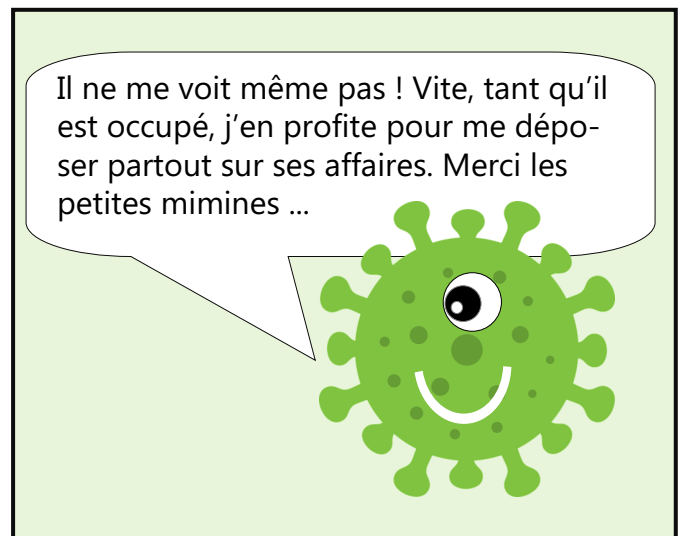
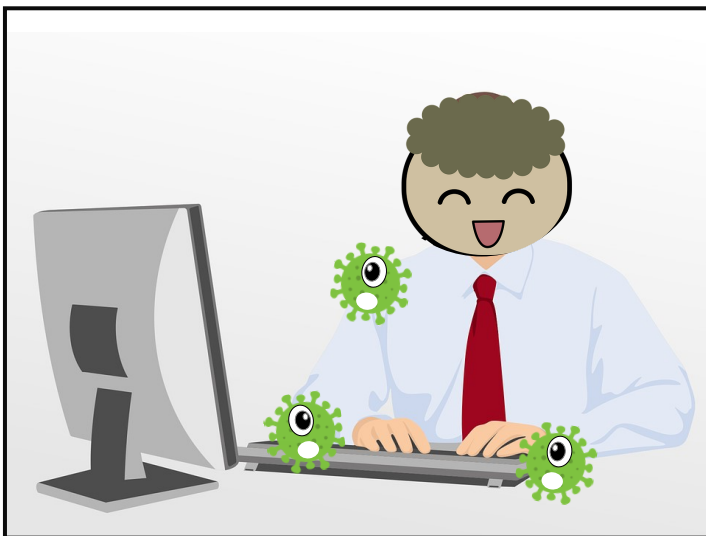
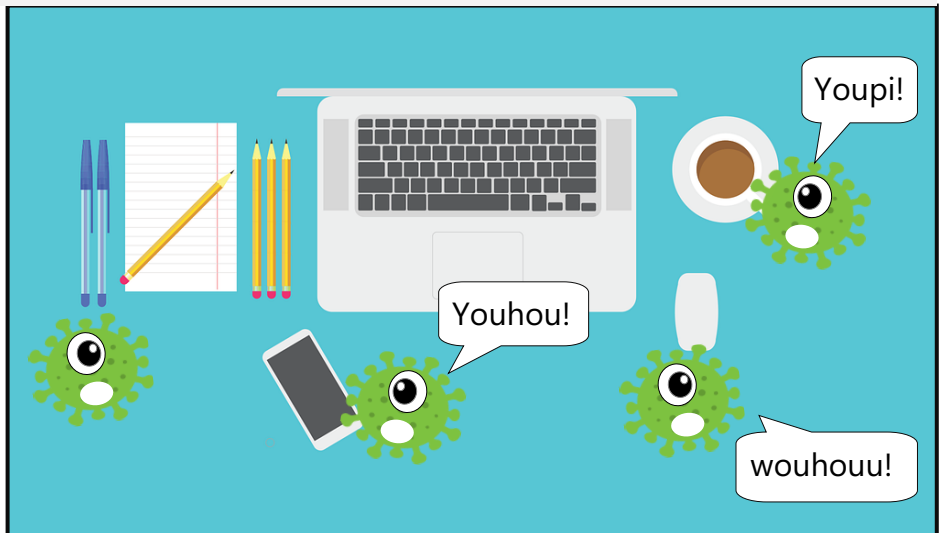
QUELQUES JOURS PLUS TARD... *



GRIPPE MAN A PEUT ÊTRE OUBLIÉ UN DÉTAIL ... QUEL EST L'ÉTAT VACCINAL DE L'HUMAIN AU MOMENT DE L'INFECTION ?



STUDIEUSE DESTINATION ... QUE DE POSSIBILITÉS POUR ATTEINDRE VOTRE CIBLE !



L'HUMAIN EN PLEINE RÉFLEXION, A DEUX SOLUTIONS :

ILLUMINATION ! IL TAPE FRÉNÉTIQUEMENT AU CLAVIER



ALLEZ PAGE V22

PAGE BLANCHE ... IL CONTINUE SA RÉFLEXION EN MACHOUILLANT SON BOUCHON DE STYLO



ALLEZ PAGE V34

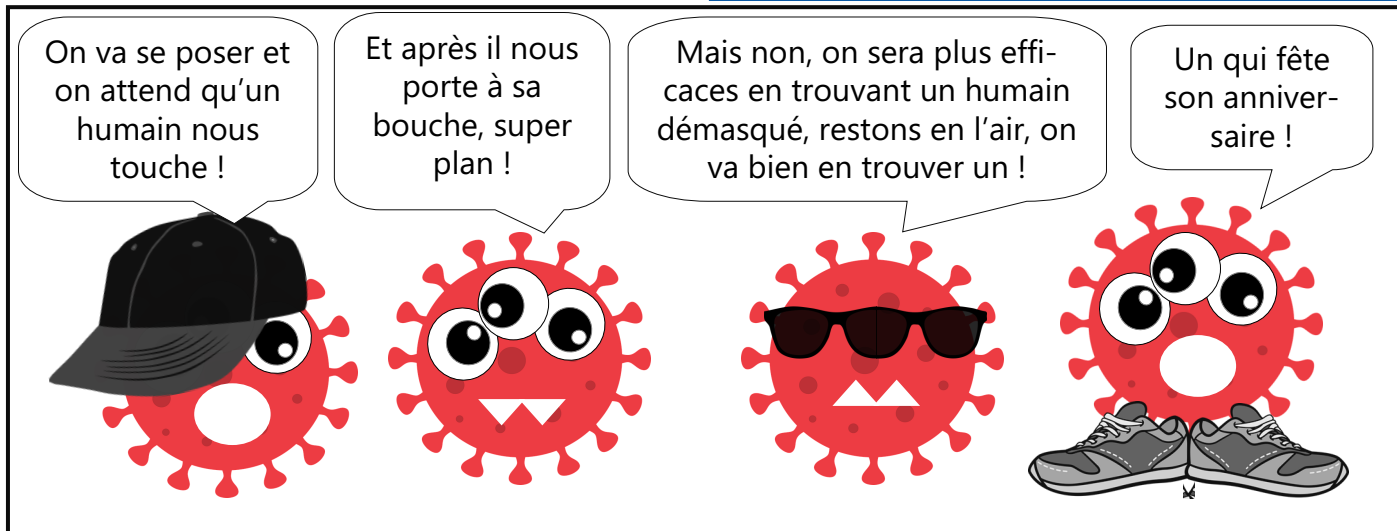
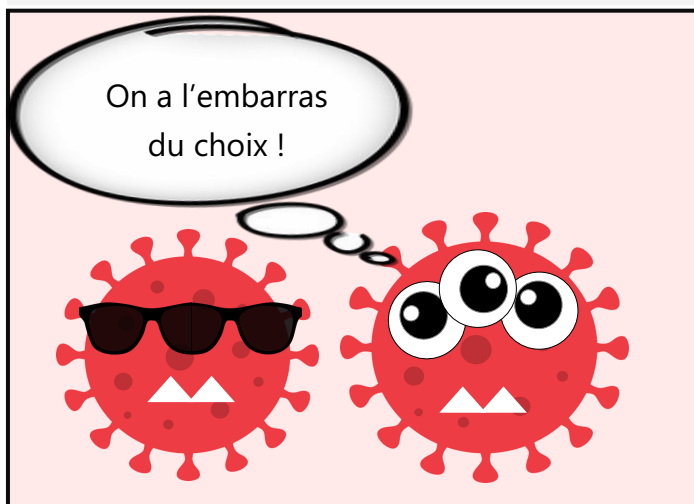
**TOUS LES HUMAINS DES ALENTOURS
PORTENT LEURS MASQUES, IL VA FAL-
LOIR TROUVER D'AUTRES ACCÈS.**

Le virus responsable de la grippe se transmet principale-
ment grâce **aux aérosols**.



Les gouttelettes de salive sont expul-
sées lors de la toux, d'un éternuement
ou lors d'une discussion.

Le port du masque permet de se
protéger de la transmission des nom-
breux virus utilisant les gouttelettes
en suspension dans l'air comme vec-
teur de transmission.



OÙ SOUHAITEZ-VOUS ALLER ?

SUR LES MAINS

ALLEZ PAGE V11

AU BUREAU

ALLEZ PAGE V17

**DANS LA SALLE
DE BAIN**

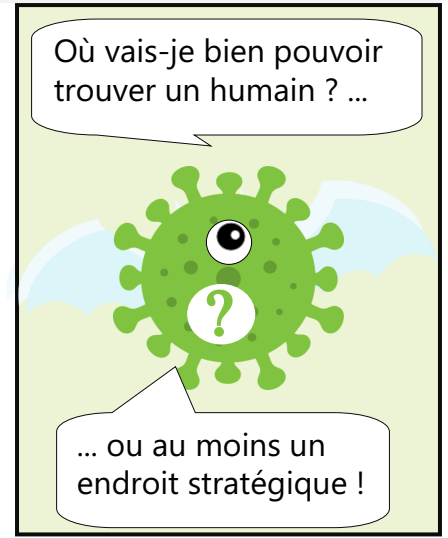
ALLEZ PAGE V16

DANS LES AIRS

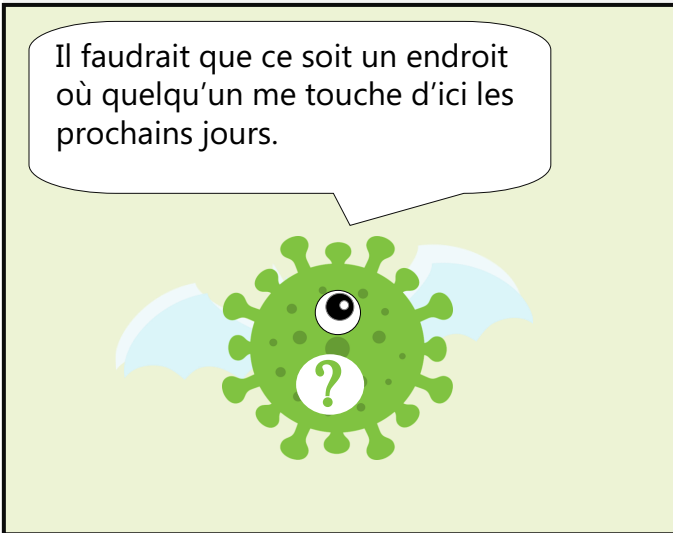
ALLEZ PAGE V18




SUPERGASTRO A DÉCIDÉ DE VOLER DE SES PROPRES AILES...



LA NUIT TOMBE ET SUPERGASTRO N'A TOUJOURS PAS TROUVÉ D'HUMAIN...



Les virus responsables de la gastroentérites peuvent survivre plusieurs jours dans les aérosols formés par les gouttelettes de vomi ou se déposer sur les surfaces pour contaminer l'environnement. 

GAME OVER

SUPERGASTRO, VOUS AVEZ ÉCHOUÉ VOTRE MISSION À CAUSE D'UNE MAUVAISE DÉCISION.

VOUS NE SURVIVEZ PAS DANS L'AIR INDÉFINIMENT.

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GASTRO-ENTERITE

Infection gastro-intestinale qui se manifeste par une diarrhée aiguë d'apparition soudaine



Les **épidémies hivernales** de gastro-entérites sont **d'origine virale** (*rotavirus ou adénovirus*)

21 millions d'épisodes de gastro-entérites aiguës surviennent chaque année
1,4 à 4,1 millions de consultations en médecine générale chaque hiver

D'autres pathogènes responsables de gastro-entérite :

- **Les BACTERIES** : Plus fréquente lors d'un séjour dans un pays de faible niveau d'hygiène : **diarrhée du voyageur ou « turista »** (*Escherichia Coli, Salmonelle*)
 - **Les PARASITES** : Lors de voyages par exemple : parasitose intestinale (*amibe*)
- Ils ne font pas l'objet de la présente fiche d'informations.*

TRANSMISSION

- Par **contact direct** entre personnes
- Par des **aliments contaminés** par une personne malade
- Par **contact avec des objets contaminés**

TRANSMISSION FAVORISEE PAR LA VIE EN COLLECTIVITE

PREVENTION

- ✓ **Lavez vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un Solution Hydro-Alcoolique** (avant la préparation des repas, avant de manger, après être allé aux toilettes,...)
- ✓ **Evitez de vous toucher la bouche ou le nez sans vous être lavé les mains**
- ✓ **Utilisez des mouchoirs à usage unique**
- ✓ Les virus peuvent être très résistants dans l'environnement : **nettoyez les surfaces à risque régulièrement**

PRISE EN CHARGE

- **Bonne hydratation**, notamment avec des boissons contenant du sucre et du sel (*eau, eau sucrée, bouillon de légumes*) pour compenser les pertes en eau et en sel
- **Poursuite de l'alimentation** : repas plus légers et plus fréquents, à base de riz, de pâtes, de carottes cuites, et de bananes



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

La réhydratation et les mesures diététiques sont à privilégier

LES BONS REFLEXES

- **L'utilisation des antidiarrhéiques ne doit pas être systématique.** Elle est fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des maladies associées.
- Le traitement médicamenteux peut également inclure des **médicaments antispasmodiques** pour calmer les **douleurs abdominales**.

Partout où l'humain mange, je me sens en sécurité... Quel est le plat principal que j'accompagnerai ?



Que du bon, du frais, du local...

... de quoi être en EXCELLENTE santé !

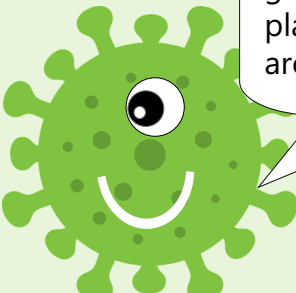
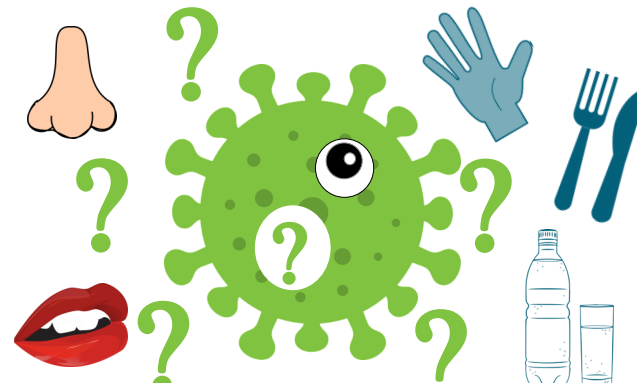


Le mode principal de transmission de la gastroentérite est la **voie fécale orale**.

Les virus se répandent dans l'environnement principalement **via les mains sales ou mal lavées**.

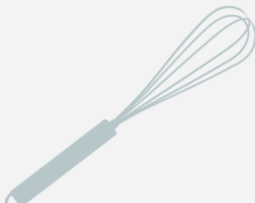
Ils sont capables de survivre plusieurs jours sur les surfaces et les objets, dans l'eau et même dans l'air sous forme d'aérosol.

Ca ne se refuse pas ! Et saignante la viande s'il vous plaît ... pour garder tous les arômes ...

MAIS L'HUMAIN EST PERPLEXE, IL LUI SEMBLE BIEN AVOIR OUBLIÉ QUELQUE CHOSE :

NON TOUT EST PRÊT, RESTE PLUS QU'À CUISINER !



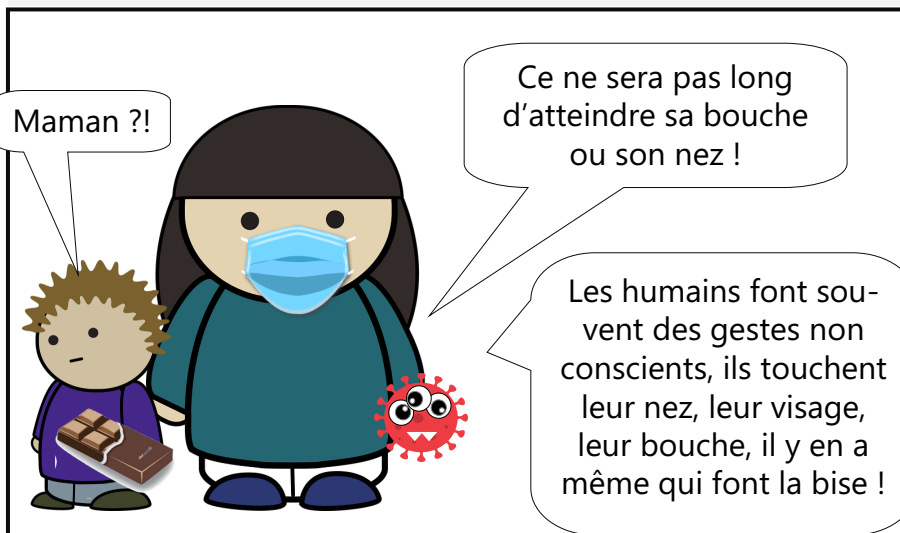
ALLEZ PAGE V28

EVIDEMMENT ! IL COURT SE LAVER LES MAINS AVANT DE CUISINER



ALLEZ PAGE V26

VOUS TROUVEZ UNE MAIN SUR LAQUELLE VOUS DÉPOSER.



Le virus de la grippe peut survivre plusieurs heures sur les surfaces après s'y être déposé.

Les mains sales constituent un moyen de transmission secondaire pour la grippe.



L'HUMAIN, PRÊT À TOUT POUR AVOIR UN ENFANT PROPRE, CHOISIT DE NETTOYER LA BOUCHE DE SON ENFANT :

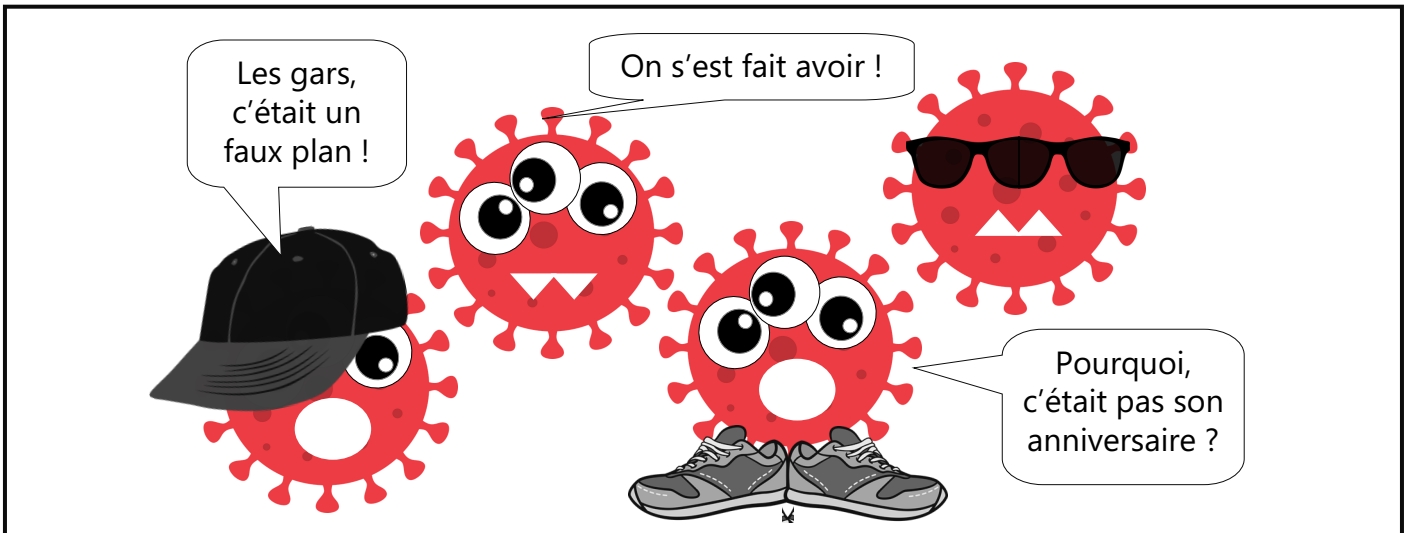


L'HUMAIN ÉTAIT VACCINÉ, CE QUI VA GRANDEMENT LIMITER VOTRE INTERVENTION.



Le **vaccin** contre la grippe réduit le risque d'être soi-même contaminé et de transmettre l'infection autour de soi en cas de contamination. Il protège efficacement des formes graves de la grippe.

La grippe est un virus qui mute beaucoup ce qui explique la nécessité d'une revaccination chaque année pour rester efficacement protégé.



GAME OVER

GRIPPE MAN, C'EST UN MATCH NUL :

- 1) L'HUMAIN EST INFECTÉ ET MALADE**
- 2) MAIS SON VACCIN A LIMITÉ LES DOMMAGES ET VOS CHANCES DE CONTAMINER D'AUTRES HUMAINS**

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de 90% de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, **sur prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES

Paracétamol :
contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : *DOLIPRANE®*, *DAFALGAN®*, *EFFERALGAN®*) ou en association (ex : *ACTIFED®*, *HUMEX®*, *FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)



22 au 26

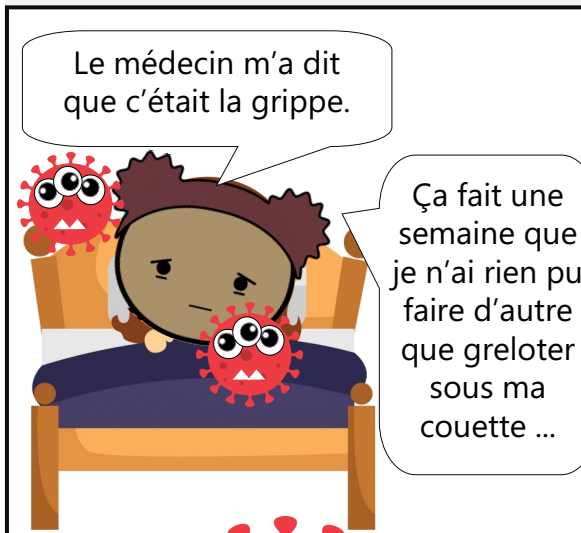
novembre 2021

RETENTE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO

omedit

OCCITANIE

L'HUMAIN N'ÉTAIT PAS VACCINÉ, LE CHAMP EST LIBRE.



Le **vaccin** contre la grippe réduit le risque d'être soi-même contaminé et de transmettre l'infection autour de soi en cas de contamination. Il protège efficacement des formes graves de la grippe.



La grippe est un virus qui mute beaucoup ce qui explique la nécessité d'une revaccination chaque année pour rester efficacement protégé.



VICTOIRE

GRIPPE MAN, VOUS AVEZ DOUBLEMENT RÉUSSI VOTRE MISSION :

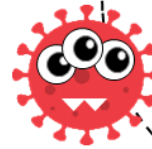
- 1) L'HUMAIN EST INFECTÉ ET TRÈS MALADE**
- 2) VOUS ALLEZ POUVOIR CONTINUER À CONTAMINER D'AUTRES HUMAINS**

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de 90% de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à **usage unique**
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, sur **prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES

Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : *DOLIPRANE®*, *DAFALGAN®*, *EFFERALGAN®*) ou en association (ex : *ACTIFED®*, *HUMEX®*, *FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)



22 au 26

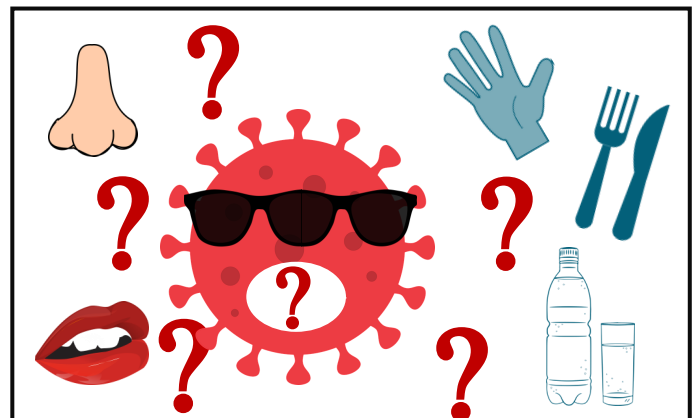
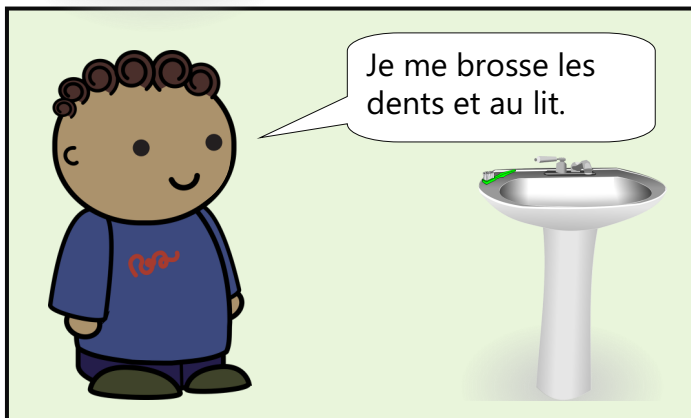
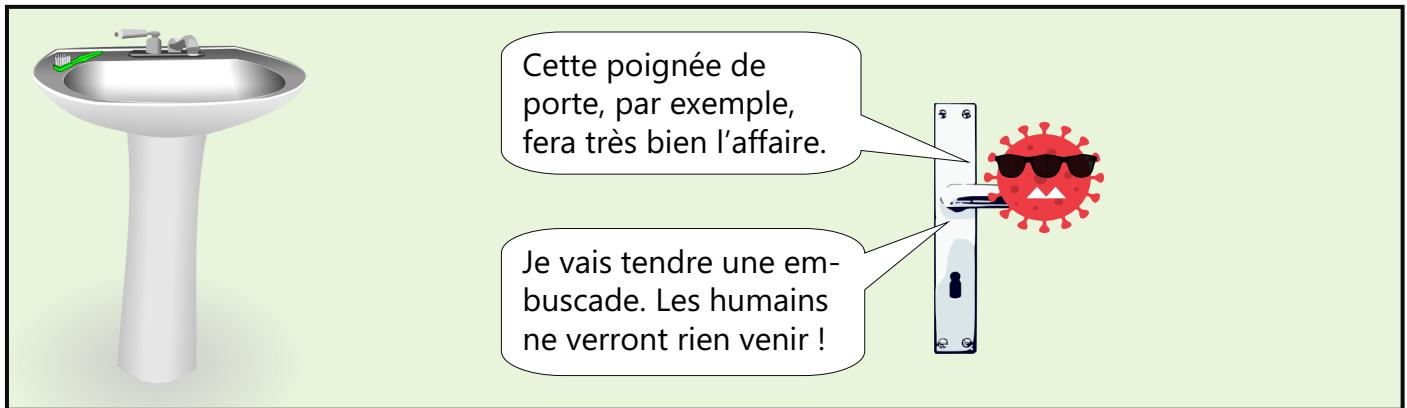
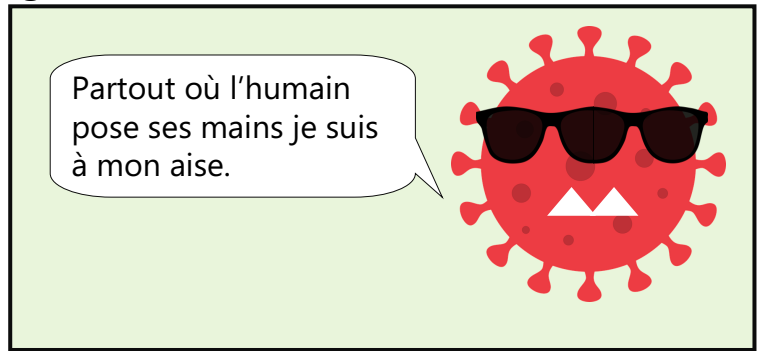
novembre 2021

RETENITE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO

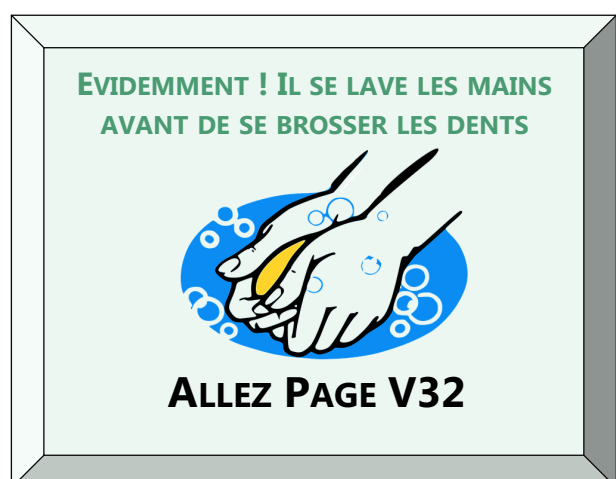
omedit

OCCITANIE

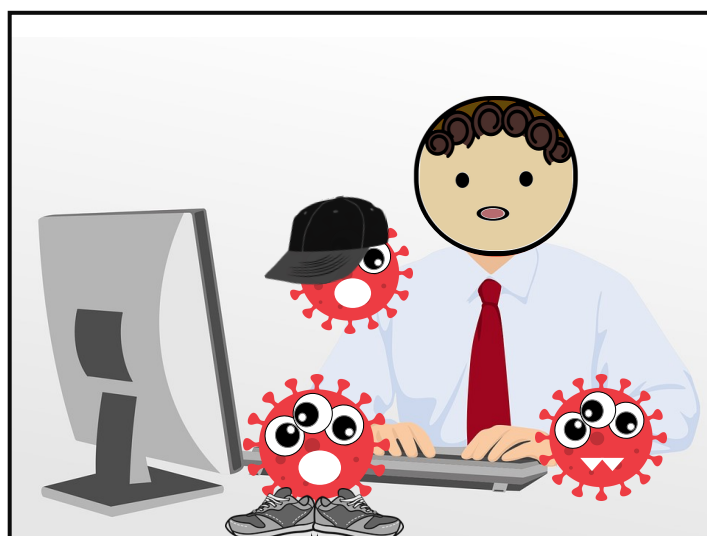
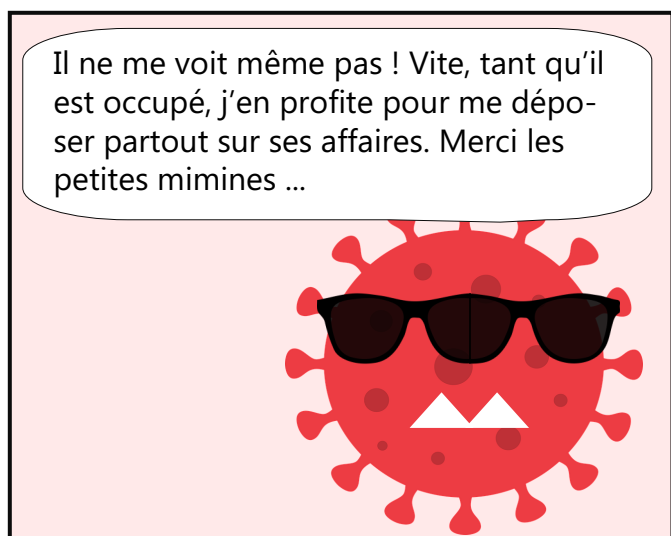
Vous avez décidé d'attaquer l'humain chez lui ! Bonne idée maintenant qu'il est seul chez lui il ne se méfiera pas de vos attaques sournoises !



MAIS L'HUMAIN EST PERPLEXE, IL LUI SEMBLE BIEN AVOIR OUBLIÉ QUELQUE CHOSE :



STUDIEUSE DESTINATION ... QUE DE POSSIBILITÉS POUR ATTEINDRE VOTRE CIBLE !



L'HUMAIN, EN PLEINE RÉFLEXION, A DEUX SOLUTIONS :

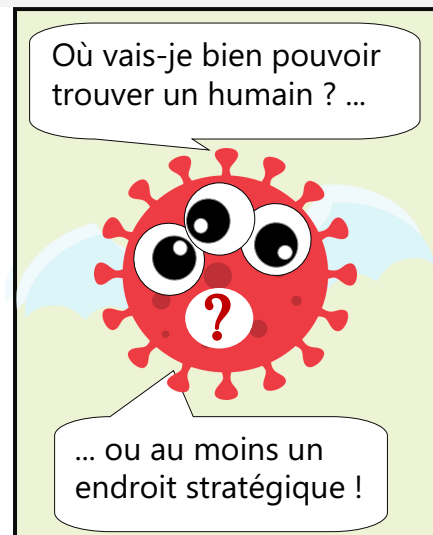
**ILLUMINATION ! IL TAPÉ FRÉ-
NÉTIQUEMENT AU CLAVIER**

ALLEZ PAGE V36

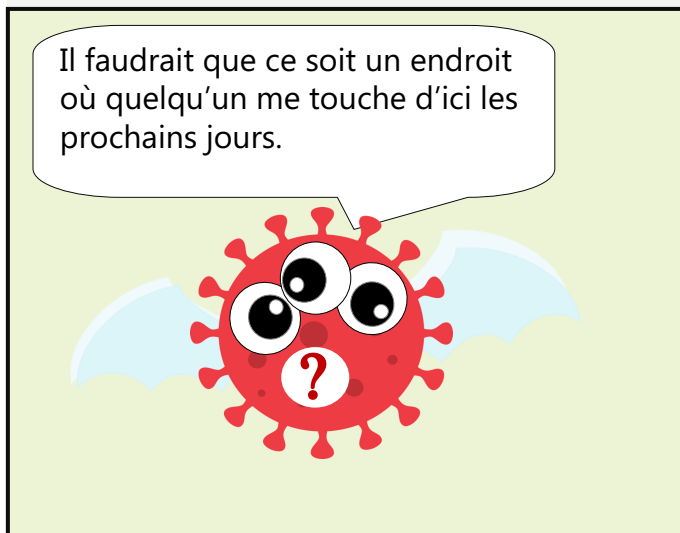
**PAGE BLANCHE ... IL CONTINUE SA
RÉFLEXION EN MACHOUILLANT SON
BOUCHON DE STYLO**

ALLEZ PAGE V35

GRIPPE MAN A DÉCIDÉ DE VOLER DE SES PROPRES AILES...



LA NUIT TOMBE ET GRIPPE MAN N'A TOUJOURS PAS TROUVÉ D'HUMAIN...



Le virus de la grippe peut survivre plusieurs heures dans l'air. Il est important de porter un masque dès l'apparition des symptômes ou lors d'un contact avec une personne atteinte.



GAME OVER

GRIPPE MAN, VOUS AVEZ ÉCHOUÉ VOTRE MISSION À CAUSE D'UNE MAUVAISE DÉCISION.

VOUS NE SURVIVEZ PAS DANS L'AIR INDÉFINIMENT.

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de **90%** de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limiter les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, sur **prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES

Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

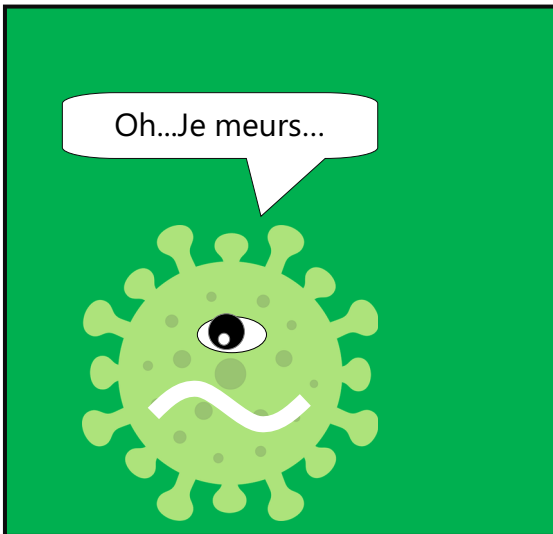
- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : DOLIPRANE®, DAFALGAN®, EFFERALGAN®) ou en association (ex : ACTIFED®, HUMEX®, FERVEX®)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)



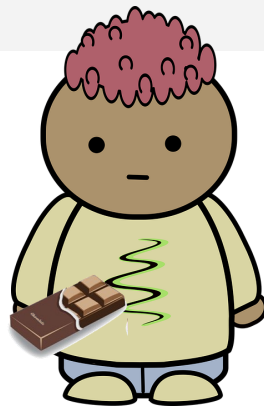
Les mains sales constituent la voie de transmission principale des virus responsables de la gastroentérite.



Lavez-vous les mains régulièrement, si possible à l'eau et au savon, à défaut par une friction avec un soluté hydro-alcoolique.



PENDANT QUE LE VIRUS VIVAIT SES DERNIERS INSTANTS...



ALORS QUE L'HUMAIN MANGE SA BARRE DE CHOCOLAT AVEC SES MAINS TOUTES PROPRES, SUPERGASTRO MEURT DANS D'ATROCES SOUFFRANCES.

GAME OVER

SUPERGASTRO, VOUS AVEZ ÉCHOUÉ VOTRE MISSION GRÂCE AUX PRÉCAUTIONS DE CET HUMAIN

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GASTRO-ENTERITE

Infection gastro-intestinale qui se manifeste par une diarrhée aiguë d'apparition soudaine



21 millions
d'épisodes de gastro-entérites aiguës surviennent chaque année
1,4 à 4,1 millions
de consultations en médecine générale chaque hiver

Les **épidémies hivernales** de gastro-entérites sont **d'origine virale** (*rotavirus ou adénovirus*)

D'autres pathogènes responsables de gastro-entérite :

- **Les BACTERIES** : Plus fréquente lors d'un séjour dans un pays de faible niveau d'hygiène : **diarrhée du voyageur ou « turista »** (*Escherichia Coli, Salmonelle*)
 - **Les PARASITES** : Lors de voyages par exemple : parasitose intestinale (*amibe*)
- Ils ne font pas l'objet de la présente fiche d'informations.*

TRANSMISSION

- Par **contact direct** entre personnes
- Par des **aliments contaminés** par une personne malade
- Par **contact avec des objets contaminés**

**TRANSMISSION
FAVORISEE PAR LA VIE
EN COLLECTIVITE**

PREVENTION

- ✓ **Lavez vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un Solution Hydro-Alcoolique** (avant la préparation des repas, avant de manger, après être allé aux toilettes,...)
- ✓ **Evitez de vous toucher la bouche ou le nez sans vous être lavé les mains**
- ✓ **Utilisez des mouchoirs à usage unique**
- ✓ Les virus peuvent être très résistants dans l'environnement : **nettoyez les surfaces à risque régulièrement**

PRISE EN CHARGE

- **Bonne hydratation**, notamment avec des boissons contenant du sucre et du sel (*eau, eau sucrée, bouillon de légumes*) pour compenser les pertes en eau et en sel
- **Poursuite de l'alimentation** : repas plus légers et plus fréquents, à base de riz, de pâtes, de carottes cuites, et de bananes



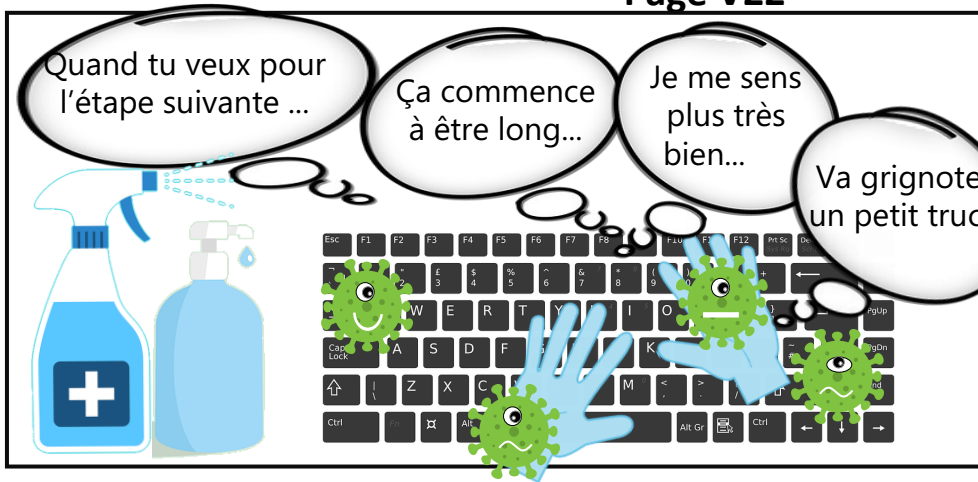
En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.


La réhydratation et les mesures diététiques sont à privilégier

LES BONS REFLEXES

- **L'utilisation des antidiarrhéiques ne doit pas être systématique.** Elle est fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des maladies associées.
- Le traitement médicamenteux peut également inclure des **médicaments antispasmodiques** pour calmer les **douleurs abdominales**.

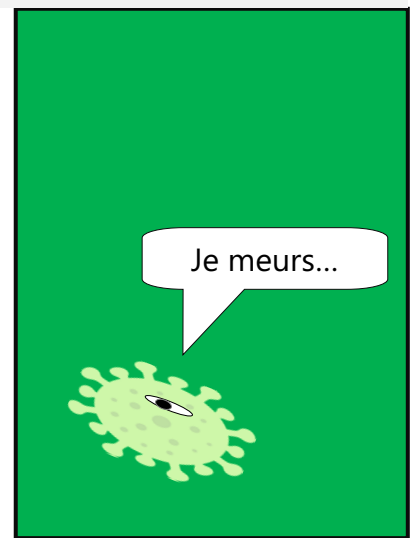
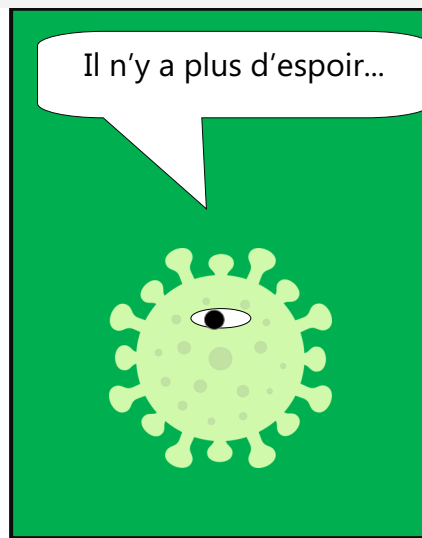
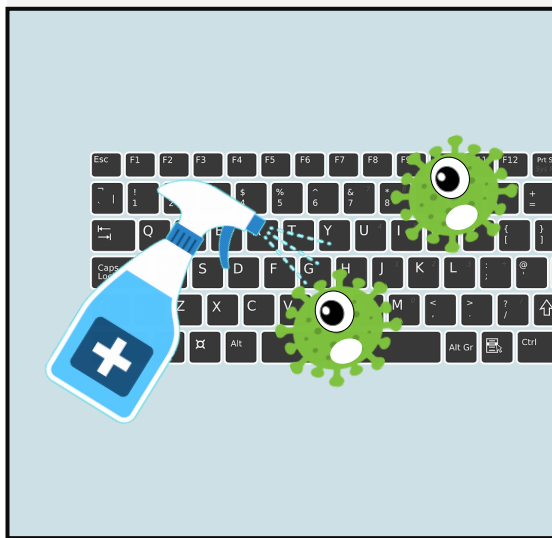
RETENTE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO



Les mains sales  constituent la voie de transmission principale des virus responsables de la gastroentérite.

Lavez-vous les mains régulièrement, si possible à l'eau et au savon, à défaut par une friction avec un soluté hydro-alcoolique.

RÉGULIÈREMENT, L'HUMAIN DÉSINFECTE SON CLAVIER ET SE LAVE LES MAINS.



SUPERGASTRO FINIT PAR MOURIR DANS D'ATROCES SOUFFRANCES.

GAME OVER

**SUPERGASTRO, VOUS AVEZ ÉCHOUÉ VOTRE MISSION
GRÂCE AUX PRÉCAUTIONS DE CET HUMAIN**

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GASTRO-ENTERITE

Infection gastro-intestinale qui se manifeste par une diarrhée aiguë d'apparition soudaine



Les **épidémies hivernales** de gastro-entérites sont **d'origine virale** (*rotavirus ou adénovirus*)

21 millions d'épisodes de gastro-entérites aiguës surviennent chaque année
1,4 à 4,1 millions de consultations en médecine générale chaque hiver

D'autres pathogènes responsables de gastro-entérite :

- **Les BACTERIES** : Plus fréquente lors d'un séjour dans un pays de faible niveau d'hygiène : diarrhée du voyageur ou « turista » (*Escherichia Coli, Salmonelle*)
 - **Les PARASITES** : Lors de voyages par exemple : parasitose intestinale (*amibe*)
- Ils ne font pas l'objet de la présente fiche d'informations.*

TRANSMISSION FAVORISEE PAR LA VIE EN COLLECTIVITE

TRANSMISSION

- Par **contact direct** entre personnes
- Par des **aliments contaminés** par une personne malade
- Par **contact avec des objets contaminés**

PREVENTION

- ✓ **Lavez vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un Solution Hydro-Alcoolique** (avant la préparation des repas, avant de manger, après être allé aux toilettes,...)
- ✓ **Evitez de vous toucher la bouche ou le nez sans vous être lavé les mains**
- ✓ **Utilisez des mouchoirs à usage unique**
- ✓ Les virus peuvent être très résistants dans l'environnement : **nettoyez les surfaces à risque régulièrement**

PRISE EN CHARGE

- **Bonne hydratation**, notamment avec des boissons contenant du sucre et du sel (*eau, eau sucrée, bouillon de légumes*) pour compenser les pertes en eau et en sel
- **Poursuite de l'alimentation** : repas plus légers et plus fréquents, à base de riz, de pâtes, de carottes cuites, et de bananes



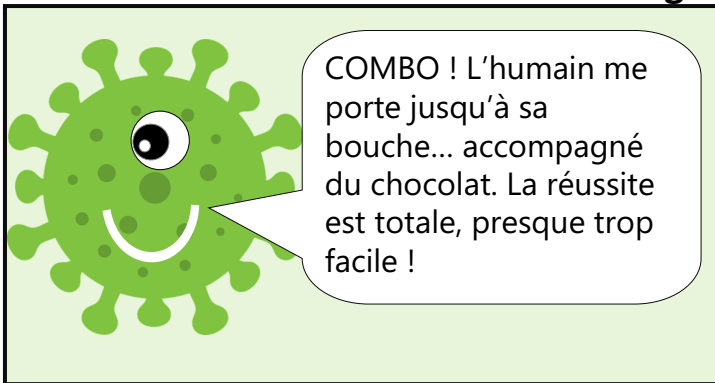
En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.


La réhydratation et les mesures diététiques sont à privilégier

LES BONS REFLEXES

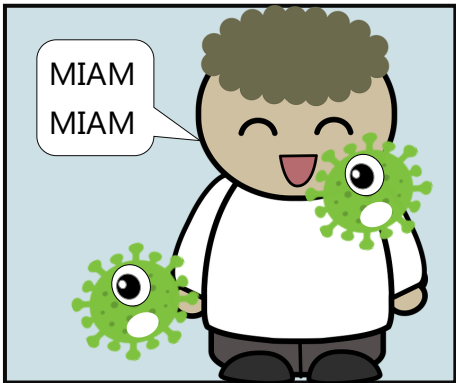
- L'utilisation des antidiarrhéiques ne doit pas être systématique. Elle est fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des maladies associées.
- Le traitement médicamenteux peut également inclure des médicaments antispasmodiques pour calmer les **douleurs abdominales**.

RETENTE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO

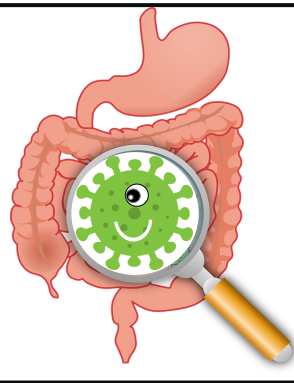


Les mains sales constituent la voie de transmission principale des virus responsables de la gastroentérite. 

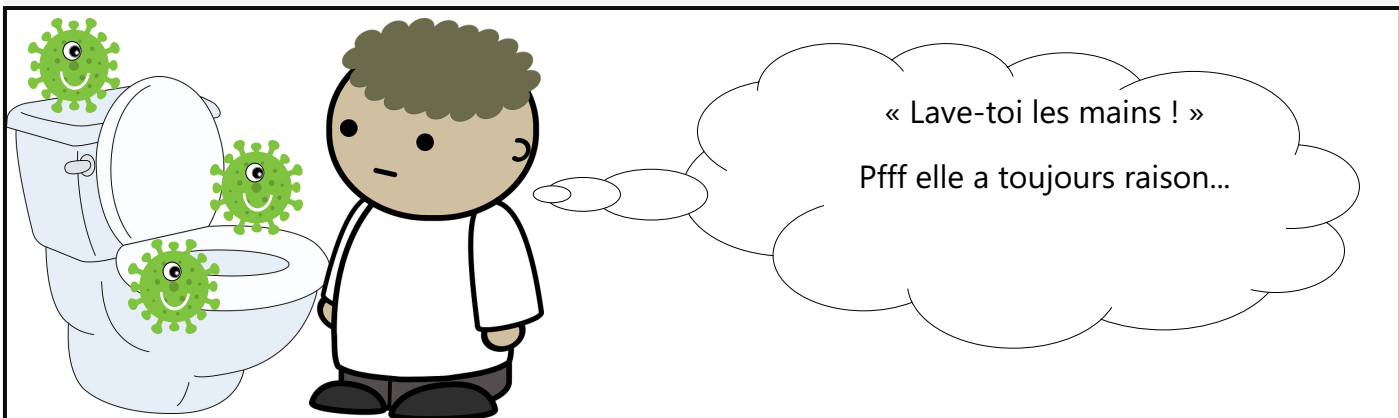
Lavez-vous les mains régulièrement, si possible à l'eau et au savon, à défaut par une friction avec une solution hydro-alcoolique.



LE LENDEMAIN, L'HUMAIN A MAL AU VENTRE. IL EST PRIS DE VO-MISSEMENTS ET DE DIARRHÉE. IL COMPREND QU'IL S'EST FAIT INFECTÉ PAR SUPERGASTRO *




L'HUMAIN, ISOLÉ POUR NE PAS CONTAMINER SES PROCHES, PENSE À SA MAMAN...



ALORS QU'IL RÉFLÉCHIT COMMENT GUÉRIR, UN DERNIER ESPOIR D'ALLER MIEUX :

**IL ME RESTE DES ANTIBIOS !
ÇA VA TUER CE FICHU VIRUS !**



ALLEZ PAGE V38

**JE VAIS M'HYDRATER.
JE CONSULTERAI SI J'AI DES
SIGNES DE GRAVITÉ.**



ALLEZ PAGE V40

C'EST CE QUI ARRIVE QUAND LES HUMAINS NE SE LAVENT PAS LES MAINS...

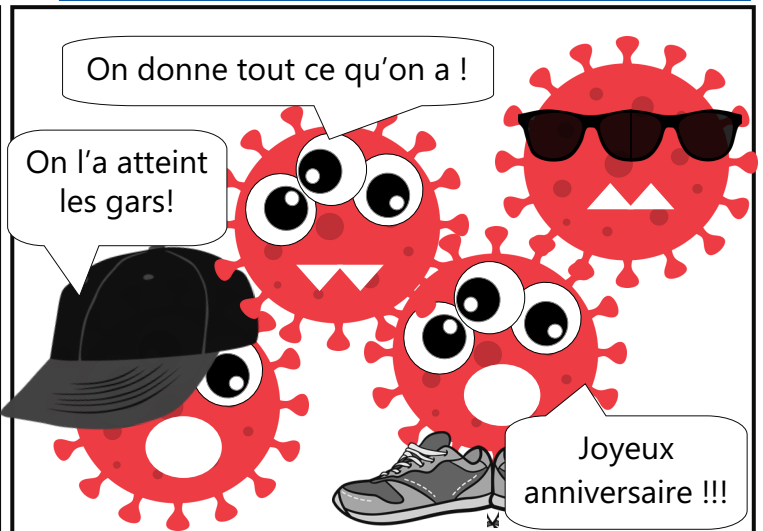
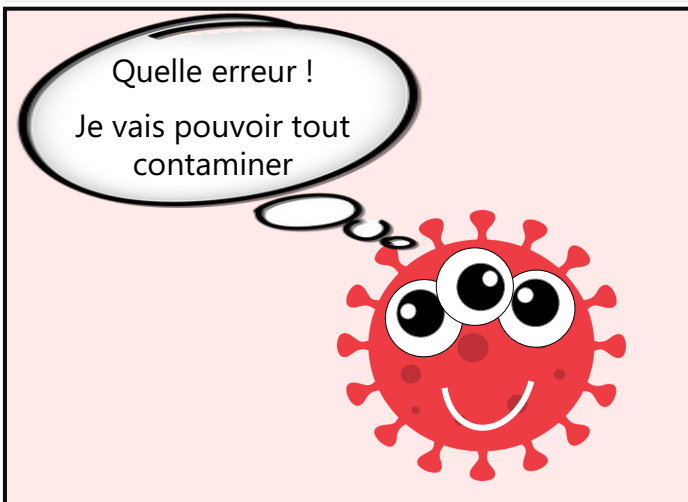
C'EST TOUT À VOTRE AVANTAGE.

La grippe se transmet essentiellement par voie **d'aérosol**.



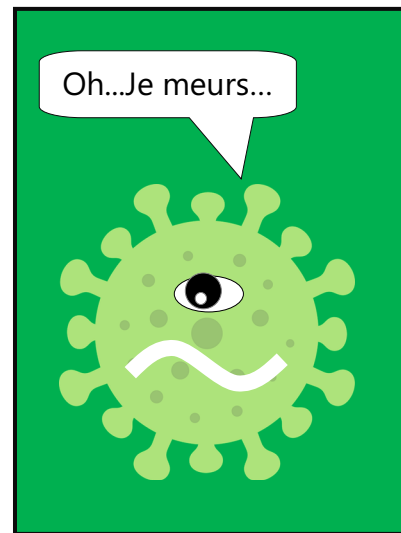
Soit la transmission se fait directement de personne à personne lors de la toux, d'un éternuement ou en parlant.

Soit la transmission se fait secondairement suite au dépôt des gouttelettes sur une surface puis par l'intermédiaire de mains non lavées.



GRIPPE MAN A PEUT ÊTRE OUBLIÉ UN DÉTAIL ... QUEL EST L'ÉTAT VACCINAL DE L'HUMAIN AU MOMENT DE L'INFECTION ?





**ALORS QUE L'HUMAIN SERT UN HAMBURGER AVEC SES MAINS TOUTES PROPRES,
SUPERGASTRO MEURT DANS D'ATROCES SOUFFRANCES.**

GAME OVER

**SUPERGASTRO, VOUS AVEZ ÉCHOUÉ VOTRE MISSION
GRÂCE AUX PRÉCAUTIONS DE CET HUMAIN**

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GASTRO-ENTERITE

Infection gastro-intestinale qui se manifeste par une diarrhée aiguë d'apparition soudaine



21 millions
d'épisodes de gastro-entérites aiguës surviennent chaque année
1,4 à 4,1 millions
de consultations en médecine générale chaque hiver

Les **épidémies hivernales** de gastro-entérites sont **d'origine virale** (*rotavirus ou adénovirus*)

D'autres pathogènes responsables de gastro-entérite :

- **Les BACTERIES** : Plus fréquente lors d'un séjour dans un pays de faible niveau d'hygiène : **diarrhée du voyageur** ou « **tourista** » (*Escherichia Coli, Salmonelle*)
 - **Les PARASITES** : Lors de voyages par exemple : parasitose intestinale (*amibe*)
- Ils ne font pas l'objet de la présente fiche d'informations.

TRANSMISSION

- Par **contact direct** entre personnes
- Par des **aliments contaminés** par une personne malade
- Par **contact avec des objets contaminés**

**TRANSMISSION
FAVORISEE PAR LA VIE
EN COLLECTIVITE**

PREVENTION

- ✓ **Lavez vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un Solution Hydro-Alcoolique** (avant la préparation des repas, avant de manger, après être allé aux toilettes,...)
- ✓ **Evitez de vous toucher la bouche ou le nez sans vous être lavé les mains**
- ✓ **Utilisez des mouchoirs à usage unique**
- ✓ Les virus peuvent être très résistants dans l'environnement : **nettoyez les surfaces à risque régulièrement**

PRISE EN CHARGE

- **Bonne hydratation**, notamment avec des boissons contenant du sucre et du sel (*eau, eau sucrée, bouillon de légumes*) pour compenser les pertes en eau et en sel
- **Poursuite de l'alimentation** : repas plus légers et plus fréquents, à base de riz, de pâtes, de carottes cuites, et de bananes

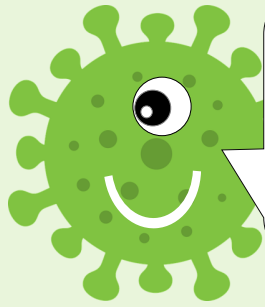


En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

La réhydratation et les mesures diététiques sont à privilégier

LES BONS REFLEXES

- **L'utilisation des antidiarrhéiques ne doit pas être systématique.** Elle est fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des maladies associées.
- Le traitement médicamenteux peut également inclure des **médicaments antispasmodiques** pour calmer les **douleurs abdominales**.



La classique...
Encore un qui cuisine sans se laver les mains. A croire qu'ils nous cherchent !

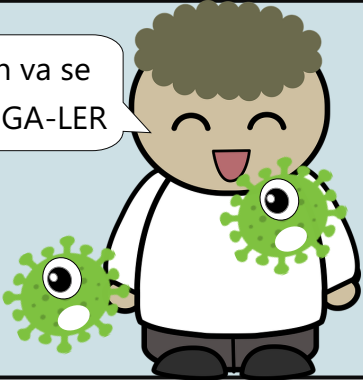
La gastroentérite est une maladie à **transmission fécale orale**.



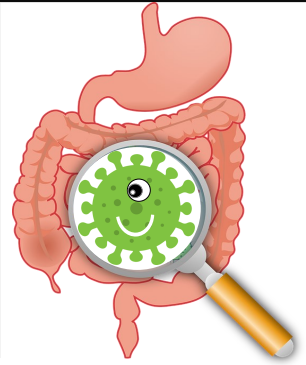
Les mains sales constituent la voie de transmission principale des virus responsables de la gastroentérite.

Lavez-vous les mains régulièrement, si possible à l'eau et au savon, à défaut par une friction avec un soluté hydro-alcoolique.

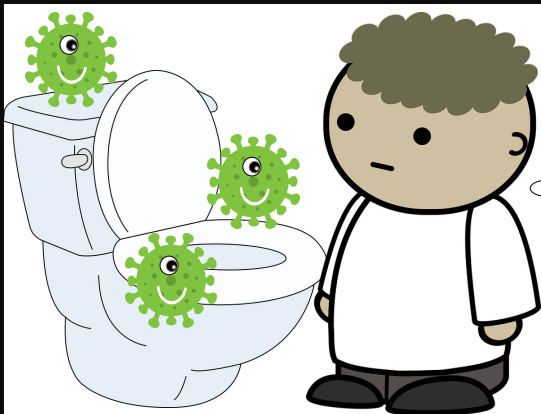
On va se RE-GA-LER



LE LENDEMAIN, L'HUMAIN A MAL AU VENTRE. IL EST PRIS DE VOMISSEMENTS ET DE DIARRHÉE. IL COMPREND QU'IL S'EST FAIT INFECTÉ PAR SUPERGASTRO *



L'HUMAIN, ISOLÉ POUR NE PAS CONTAMINER SES PROCHES, PENSE À SA MAMAN...



« Lave-toi les mains ! »
Pfff elle a toujours raison...

ALORS QU'IL RÉFLÉCHIT COMMENT GUÉRIR, UN DERNIER ESPOIR D'ALLER MIEUX :

**IL ME RESTE DES ANTIBIOS !
ÇA VA TUER CE FICHU VIRUS !**



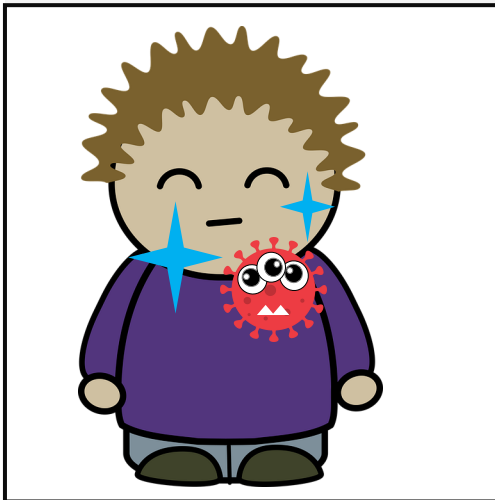
ALLEZ PAGE V38

**JE VAIS M'HYDRATER.
JE CONSULTERAI SI J'AI DES SIGNES
DE GRAVITÉ.**



ALLEZ PAGE V40

**L'ENFANT DE L'HUMAIN
N'A DÉSORMAIS PLUS DE
CHOCOLAT SUR SA BOUCHE.**



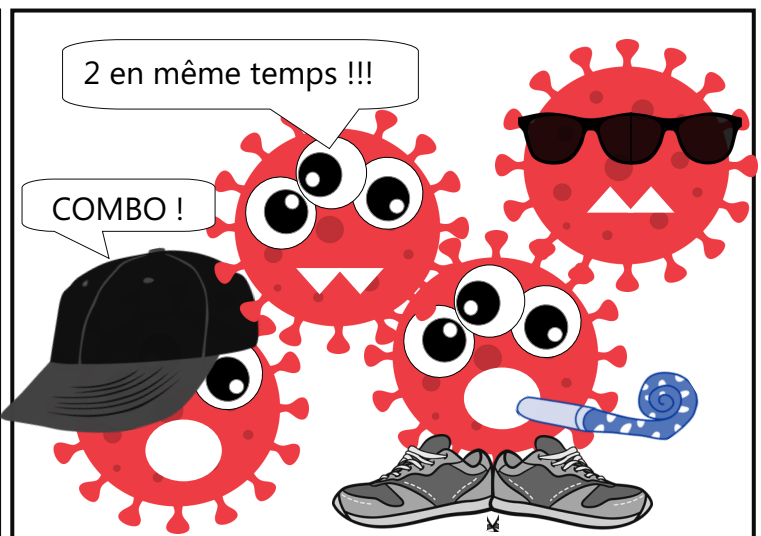
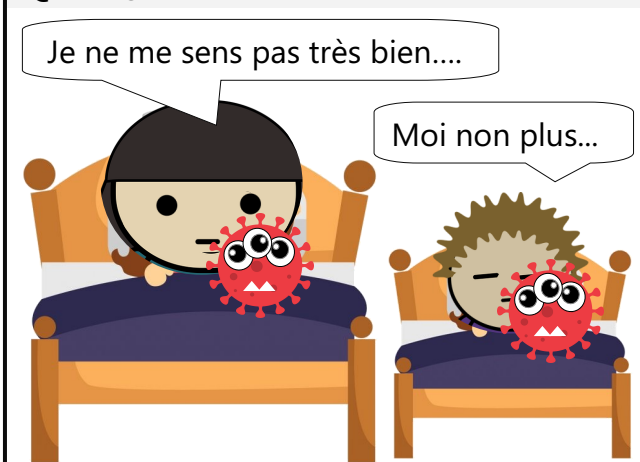
Pour éviter l'infection par le virus de la grippe, des mesures simples permettent de limiter sa transmission :



- Se laver les mains régulièrement ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- Tousser ou éternuer dans le coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Eviter de se toucher le visage
- Saluer sans serrer les mains et sans embrassade

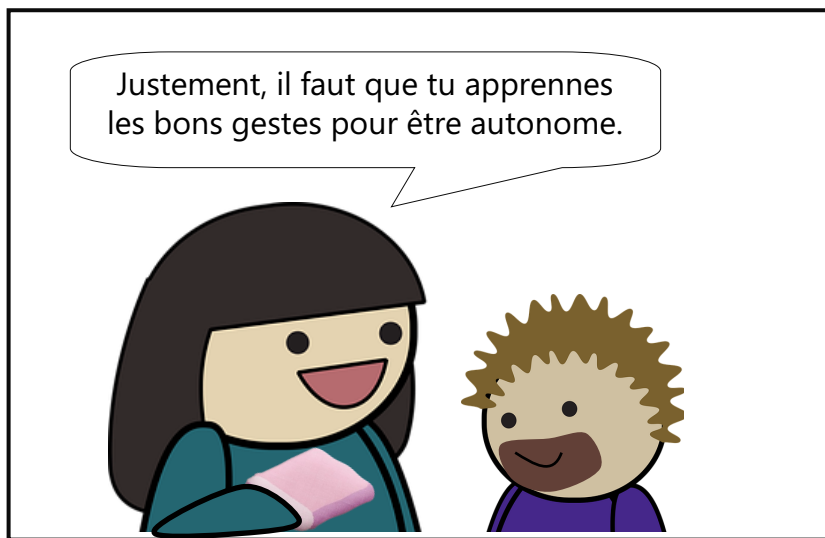
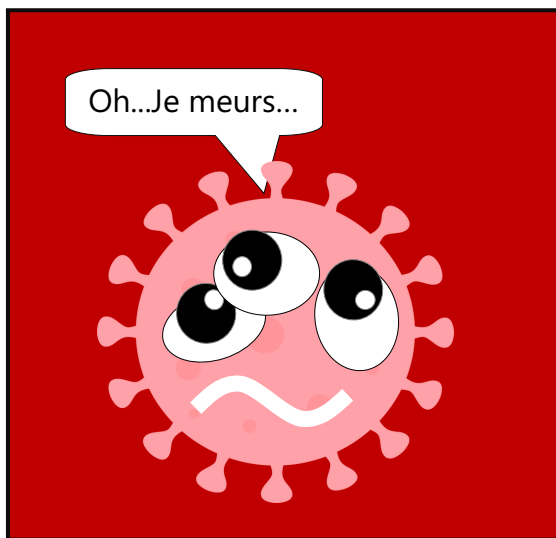
La vaccination est une protection supplémentaire pour se protéger contre la grippe.

QUELQUES JOURS PLUS TARD... *



GRIPPE MAN A PEUT ÊTRE OUBLIÉ UN DÉTAIL ... QUEL EST L'ÉTAT VACCINAL DE L'HUMAIN AU MOMENT DE L'INFECTION ?





ALORS QUE L'HUMAIN S'EST LAVÉ LES MAINS, IL A PU NETTOYER LA BOUCHE DE SON ENFANT EN TOUTE SÉCURITÉ.

GAME OVER
GRIPPE MAN, VOUS AVEZ ÉCHOUÉ VOTRE MISSION
GRÂCE AUX PRÉCAUTIONS DE CET HUMAIN

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de 90% de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, **sur prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.

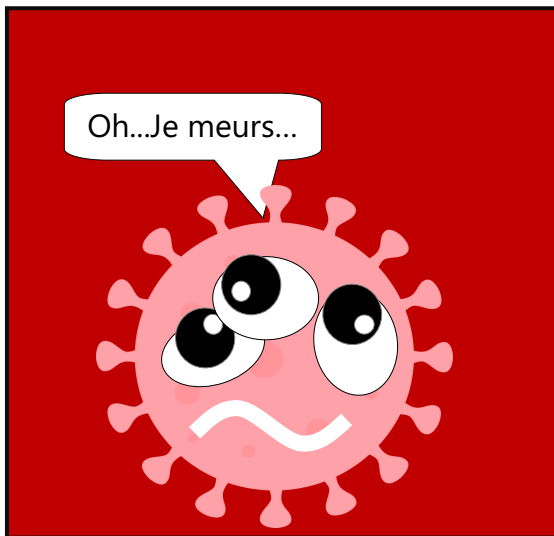
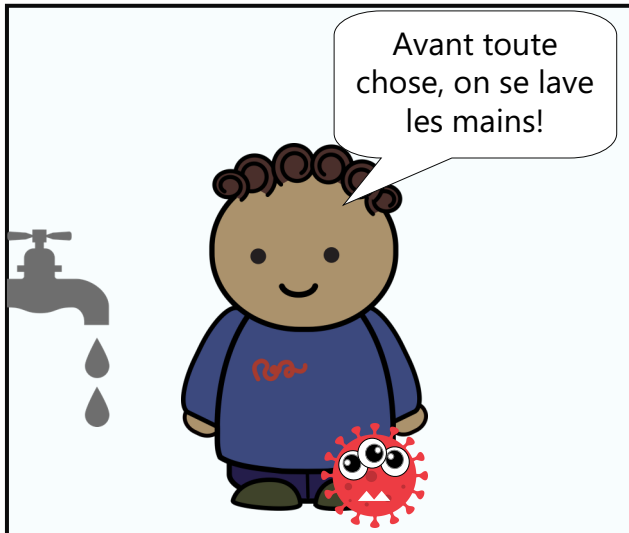


En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

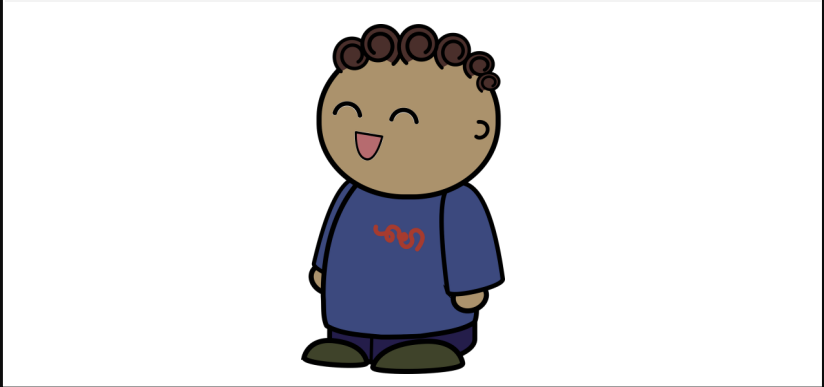
LES BONS REFLEXES

Paracétamol :
contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : *DOLIPRANE®*, *DAFALGAN®*, *EFFERALGAN®*) ou en association (ex : *ACTIFED®*, *HUMEX®*, *FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)



PENDANT QUE LE VIRUS VIVAIT SES DERNIERS INSTANTS...



ALORS QUE L'HUMAIN SERT UN HAMBURGER AVEC SES MAINS TOUTES PROPRES, GRIPPE MAN MEURT DANS D'ATROCES SOUFFRANCES.

GAME OVER

GRIPPE MAN, VOUS AVEZ ÉCHOUÉ VOTRE MISSION GRÂCE AUX PRÉCAUTIONS DE CET HUMAIN

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de 90% de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à **usage unique**
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, sur **prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



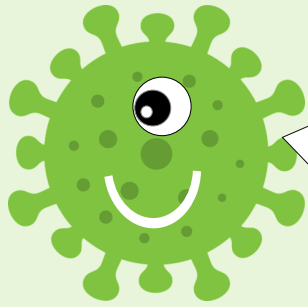
En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES

Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : *DOLIPRANE®*, *DAFALGAN®*, *EFFERALGAN®*) ou en association (ex : *ACTIFED®*, *HUMEX®*, *FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)



Hop hop hop!
Je valide le bouchon du stylo comme vecteur de déplacement.

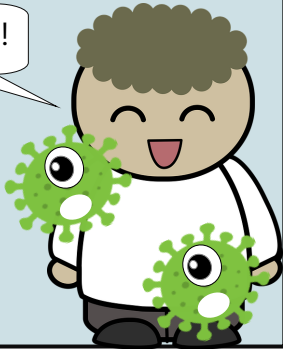
La gastroentérite est une maladie à **transmission fécale orale**.



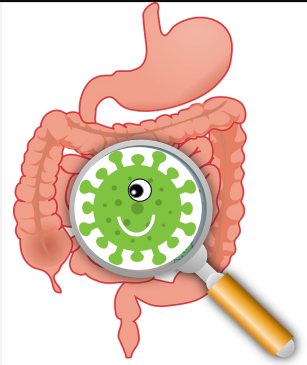
Les mains sales constituent la voie de transmission principale des virus responsables de la gastroentérite.

Lavez-vous les mains régulièrement, si possible à l'eau et au savon, à défaut par une friction avec un soluté hydro-alcoolique.

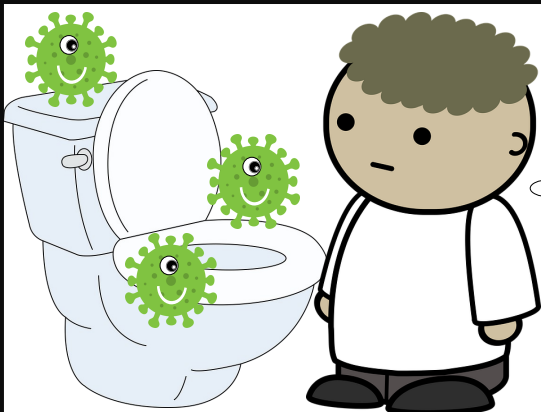
J'ai trouvé !



LE LENDEMAIN, L'HUMAIN A MAL AU VENTRE. IL EST PRIS DE VOMISSEMENTS ET DE DIARRHÉE. IL COMPREND QU'IL S'EST FAIT INFECTÉ PAR SUPERGASTRO *



L'HUMAIN, ISOLÉ POUR NE PAS CONTAMINER SES PROCHES, PENSE À SA MAMAN...



« Lave-toi les mains ! »
Pfff elle a toujours raison...

ALORS QU'IL RÉFLÉCHIT COMMENT GUÉRIR, UN DERNIER ESPOIR D'ALLER MIEUX :

**IL ME RESTE DES ANTIBIOS !
ÇA VA TUER CE FICHU VIRUS !**



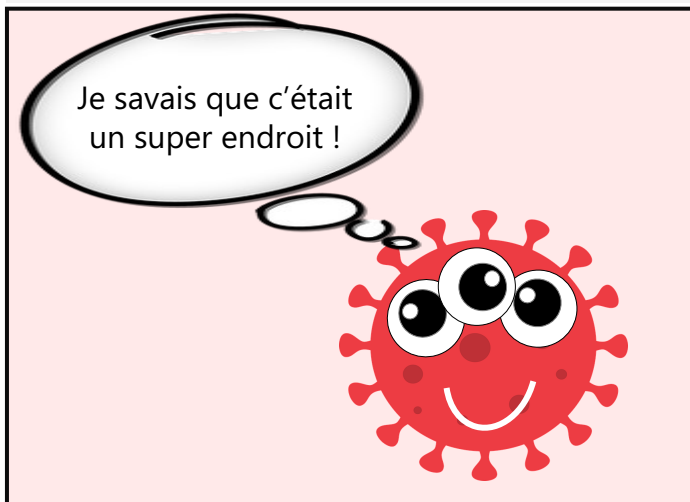
ALLEZ PAGE V38

**JE VAIS M'HYDRATER.
JE CONSULTERAI SI J'AI DES
SIGNES DE GRAVITÉ.**



ALLEZ PAGE V40

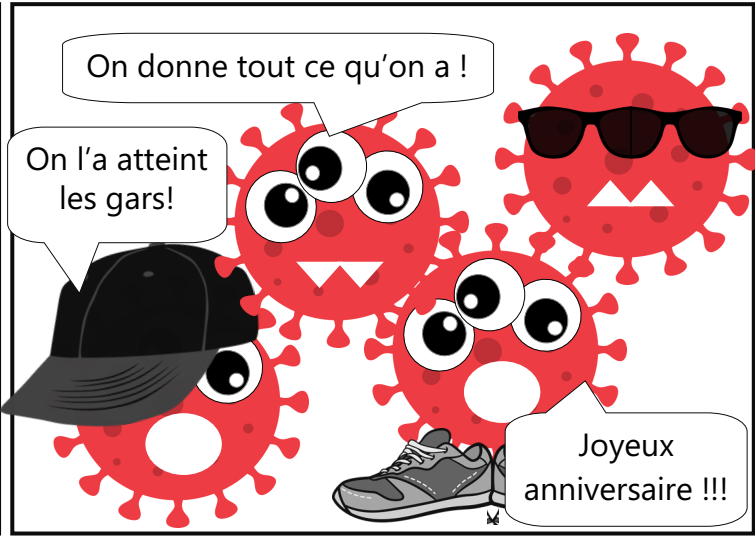
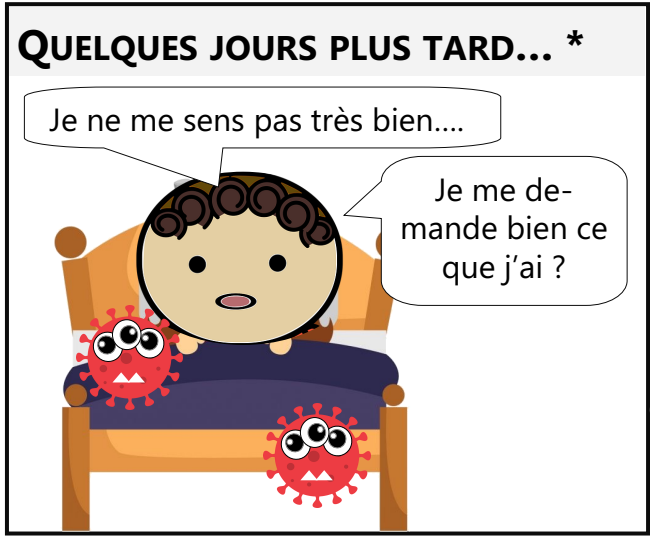
EN MÂCHOULLANT LE BOUCHON DE SON STYLO, L'HUMAIN A INGÉRÉ GRIPPE MAN SANS FAIRE ATTENTION.



i Pour éviter l'infection par le virus de la grippe, des mesures simples permettent de limiter sa transmission :

- Se laver les mains régulièrement ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- Tousser ou éternuer dans le coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Eviter de se toucher le visage
- Saluer sans serrer les mains et sans embrassade

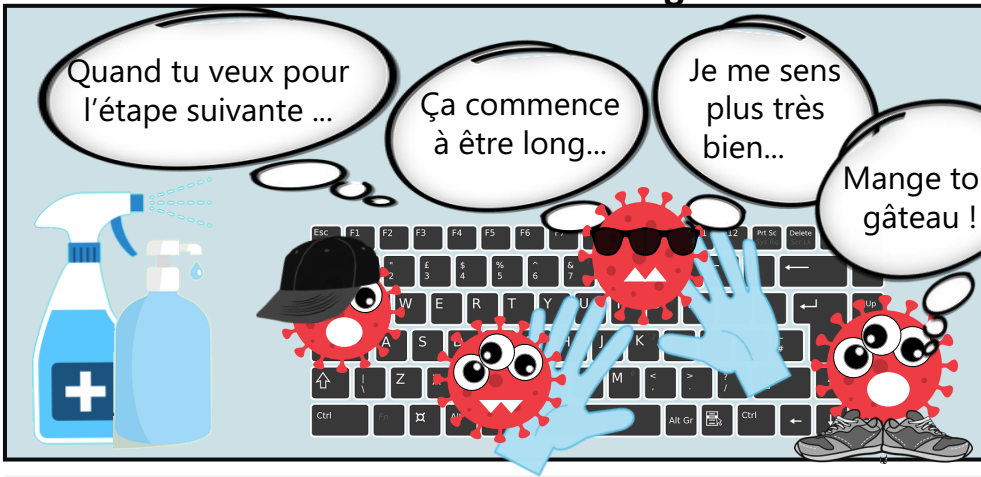
La vaccination est une protection supplémentaire pour se protéger contre la grippe.



GRIPPE MAN A PEUT ÊTRE OUBLIÉ UN DÉTAIL ... QUEL EST L'ÉTAT VACCINAL DE L'HUMAIN AU MOMENT DE L'INFECTION ?



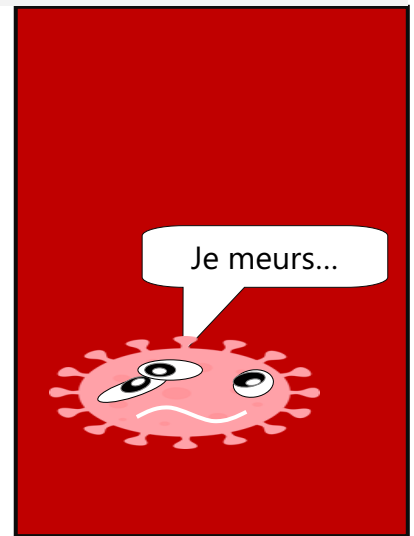
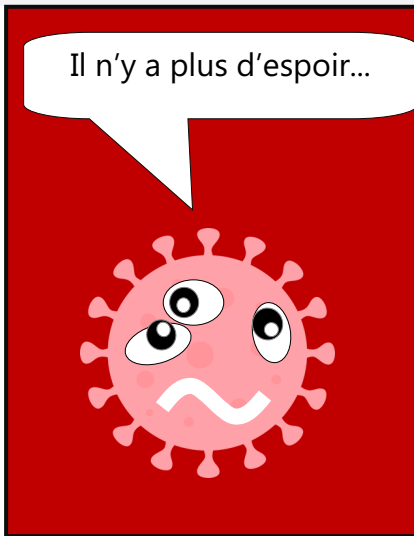
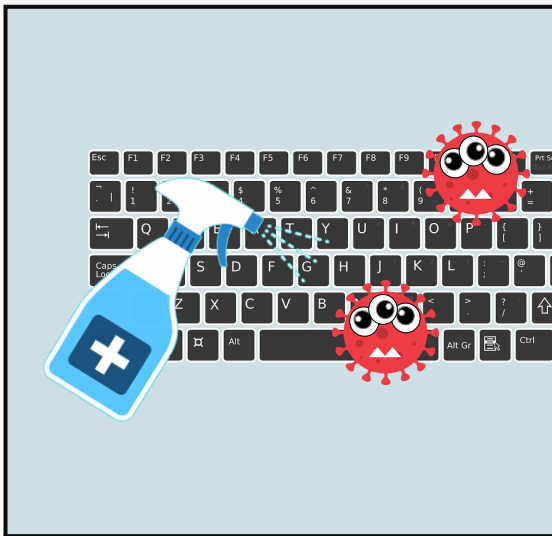
* Si les symptômes persistent ou s'aggravent, demandez conseil à votre médecin/pharmacien



i **Les mains sales** constituent une voie de transmission des virus responsables de la grippe.

Lavez-vous les mains régulièrement, si possible à l'eau et au savon, à défaut par une friction avec un soluté hydro-alcoolique.

RÉGULIÈREMENT, L'HUMAIN DÉSINFECTE SON CLAVIER ET SE LAVE LES MAINS.



GRIPPE MAN FINIT PAR MOURIR DANS D'ATROCES SOUFFRANCES.

GAME OVER

**GRIPPE MAN, VOUS AVEZ ÉCHOUÉ VOTRE MISSION
GRÂCE AUX PRÉCAUTIONS DE CET HUMAIN**

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de **90%** de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à **usage unique**
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, sur **prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES

Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : *DOLIPRANE®*, *DAFALGAN®*, *EFFERALGAN®*) ou en association (ex : *ACTIFED®*, *HUMEX®*, *FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)



22 au 26

novembre 2021

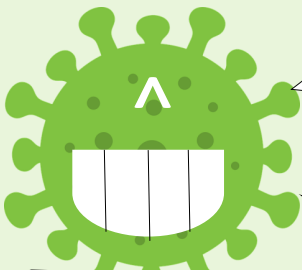
RETENITE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO

omedit

OCCITANIE

L'HUMAIN A PENSÉ BIEN FAIRE EN PRENANT LE MÉDICAMENT PRESCRIT LA DERNIÈRE FOIS QU'IL EST ALLÉ CHEZ LE MÉDECIN.

MALHEUREUSEMENT, IL S'AGIT ICI DE SUPERGASTRO, UN VIRUS POUR LEQUEL LES ANTIBIOTIQUES NE SONT D'AUCUN INTÉRÊT.



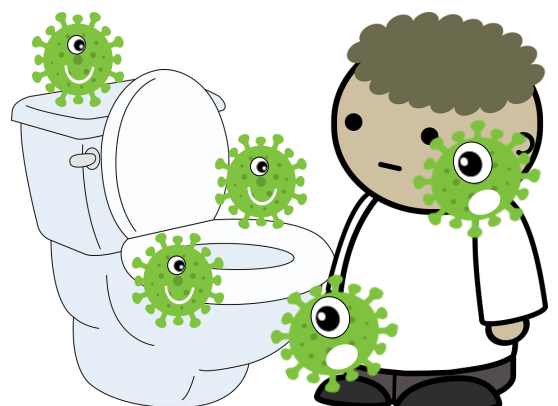
Ahahahah
Ils pensent encore pouvoir nous éliminer avec des antibio

Je vais aller directement le dire à mes copines bactéries.
Un humain affaibli, des antibiotiques inadaptés, elles pourront muter et devenir résistantes aux antibio !

On n'est pas des bactéries! Contre nous ces médicaments sont totalement inutiles !

... elles pourront ainsi attaquer d'autres humains ! Et là, les antibio ne pourront plus rien contre elles !

QUELQUES JOURS PLUS TARD...



Je ne comprends pas, une semaine d'antibio et je suis toujours malade...

J'aurais dû prendre conseil auprès de mon médecin ou pharmacien avant de prendre ce médicament.

VICTOIRE

SUPERGASTRO, VOUS AVEZ DOUBLEMENT RÉUSSI VOTRE MISSION

1) L'HUMAIN EST INFECTÉ ET MALADE

2) VOUS AVEZ AIDÉ VOS COPINES BACTÉRIES À DEVENIR RÉSISTANTES AUX ANTIBIOTIQUES

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GASTRO-ENTERITE

Infection gastro-intestinale qui se manifeste par une diarrhée aiguë d'apparition soudaine



21 millions
d'épisodes de gastro-entérites aiguës surviennent chaque année
1,4 à 4,1 millions
de consultations en médecine générale chaque hiver

Les **épidémies hivernales** de gastro-entérites sont **d'origine virale** (*rotavirus ou adénovirus*)

D'autres pathogènes responsables de gastro-entérite :

- **Les BACTERIES** : Plus fréquente lors d'un séjour dans un pays de faible niveau d'hygiène : **diarrhée du voyageur** ou « **tourista** » (*Escherichia Coli, Salmonelle*)
 - **Les PARASITES** : Lors de voyages par exemple : parasitose intestinale (*amibe*)
- Ils ne font pas l'objet de la présente fiche d'informations.*

TRANSMISSION

- Par **contact direct** entre personnes
- Par des **aliments contaminés** par une personne malade
- Par **contact avec des objets contaminés**

TRANSMISSION FAVORISEE PAR LA VIE EN COLLECTIVITE

PREVENTION

- ✓ **Lavez vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un Solution Hydro-Alcoolique** (avant la préparation des repas, avant de manger, après être allé aux toilettes,...)
- ✓ **Evitez de vous toucher la bouche ou le nez sans vous être lavé les mains**
- ✓ **Utilisez des mouchoirs à usage unique**
- ✓ Les virus peuvent être très résistants dans l'environnement : **nettoyez les surfaces à risque régulièrement**

PRISE EN CHARGE

- **Bonne hydratation**, notamment avec des boissons contenant du sucre et du sel (*eau, eau sucrée, bouillon de légumes*) pour compenser les pertes en eau et en sel
- **Poursuite de l'alimentation** : repas plus légers et plus fréquents, à base de riz, de pâtes, de carottes cuites, et de bananes



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

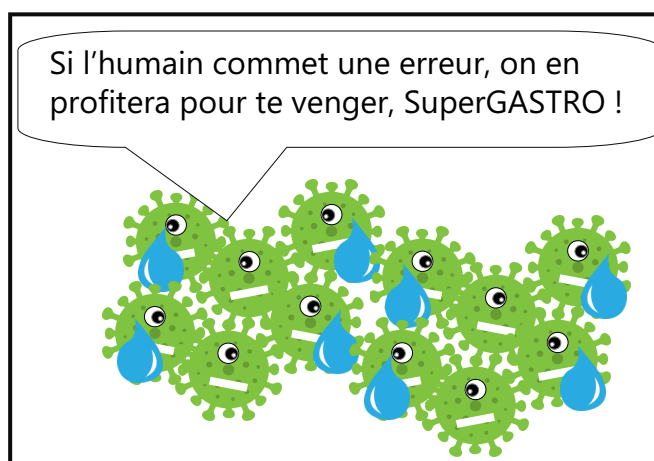
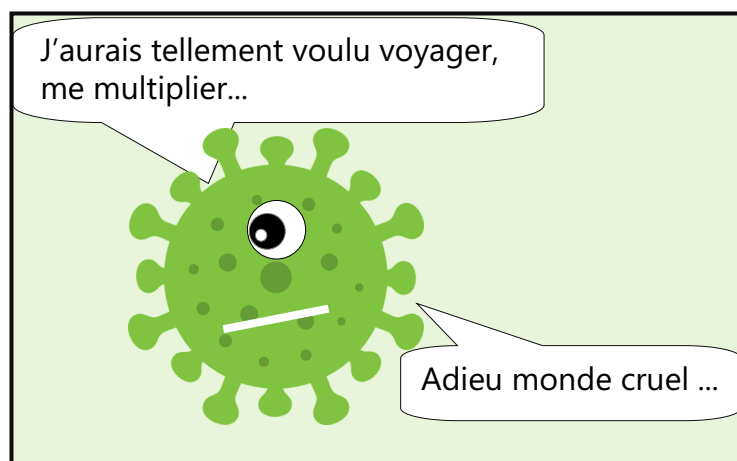
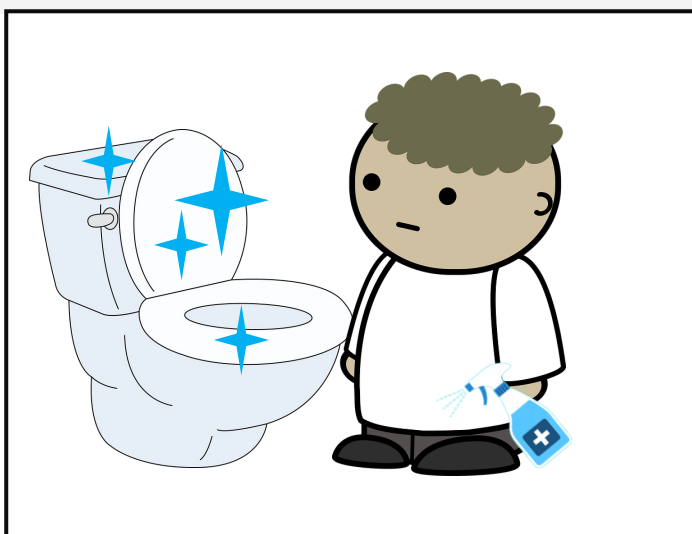
La réhydratation et les mesures diététiques sont à privilégier

LES BONS REFLEXES

- **L'utilisation des anti-diarrhéiques ne doit pas être systématique.** Elle est fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des maladies associées.
- Le traitement médicamenteux peut également inclure des **médicaments antispasmodiques** pour calmer les **douleurs abdominales**.

RETENUE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO

L'HUMAIN, APRÈS S'ÊTRE ISOLÉ, S'EST BIEN HYDRATÉ. APRÈS QUELQUES JOURS, IL REMARQUE DES SIGNES D'AMÉLIORATION.



GAME OVER

SUPERGASTRO, C'EST UN MATCH NUL :

- 1) L'HUMAIN EST INFECTÉ ET MALADE**
- 2) MAIS L'HUMAIN A SU STOPPER VOTRE PROGRESSION ET A EU LES BONS RÉFLEXES POUR GUÉRIR**

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GASTRO-ENTERITE

Infection gastro-intestinale qui se manifeste par une diarrhée aiguë d'apparition soudaine



21 millions
d'épisodes de gastro-
entérites aiguës surviennent
chaque année
1,4 à 4,1 millions
de consultations en
médecine générale chaque
hiver

Les **épidémies hivernales** de gastro-
entérites sont **d'origine virale**
(*rotavirus ou adénovirus*)

*D'autres pathogènes responsables
de gastro-entérite :*

- **Les BACTERIES** : Plus fréquente lors d'un séjour dans un pays de faible niveau d'hygiène : **diarrhée du voyageur ou « turista »** (*Escherichia Coli, Salmonelle*)
- **Les PARASITES** : Lors de voyages par exemple : parasitose intestinale (*amibe*)

Ils ne font pas l'objet de la présente fiche d'informations.

TRANSMISSION

- Par **contact direct** entre personnes
- Par des **aliments contaminés** par une personne malade
- Par **contact avec des objets contaminés**

**TRANSMISSION
FAVORISEE PAR LA VIE
EN COLLECTIVITE**

PREVENTION

- ✓ **Lavez vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un Solution Hydro-Alcoolique** (avant la préparation des repas, avant de manger, après être allé aux toilettes,...)
- ✓ **Evitez de vous toucher la bouche ou le nez sans vous être lavé les mains**
- ✓ **Utilisez des mouchoirs à usage unique**
- ✓ Les virus peuvent être très résistants dans l'environnement : **nettoyez les surfaces à risque régulièrement**

PRISE EN CHARGE

- **Bonne hydratation**, notamment avec des boissons contenant du sucre et du sel (*eau, eau sucrée, bouillon de légumes*) pour compenser les pertes en eau et en sel
- **Poursuite de l'alimentation** : repas plus légers et plus fréquents, à base de riz, de pâtes, de carottes cuites, et de bananes



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.

Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

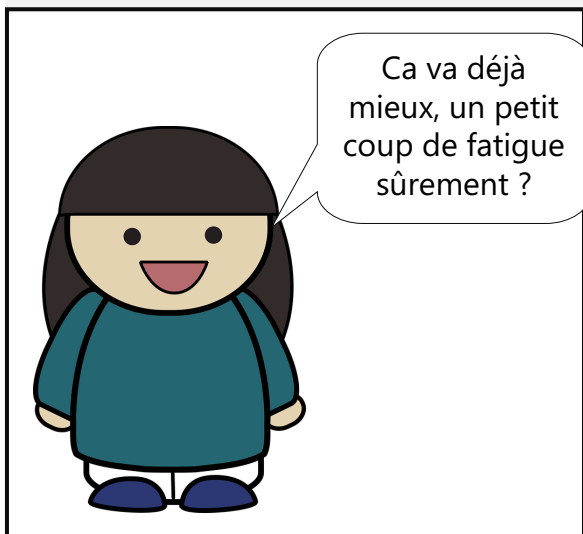
La réhydratation et les
mesures diététiques sont à
privilegier


LES BONS REFLEXES

- **L'utilisation des antidiarrhéiques ne doit pas être systématique.** Elle est fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des maladies associées.
- Le traitement médicamenteux peut également inclure des **médicaments antispasmodiques** pour calmer les **douleurs abdominales**.

RETENUE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO

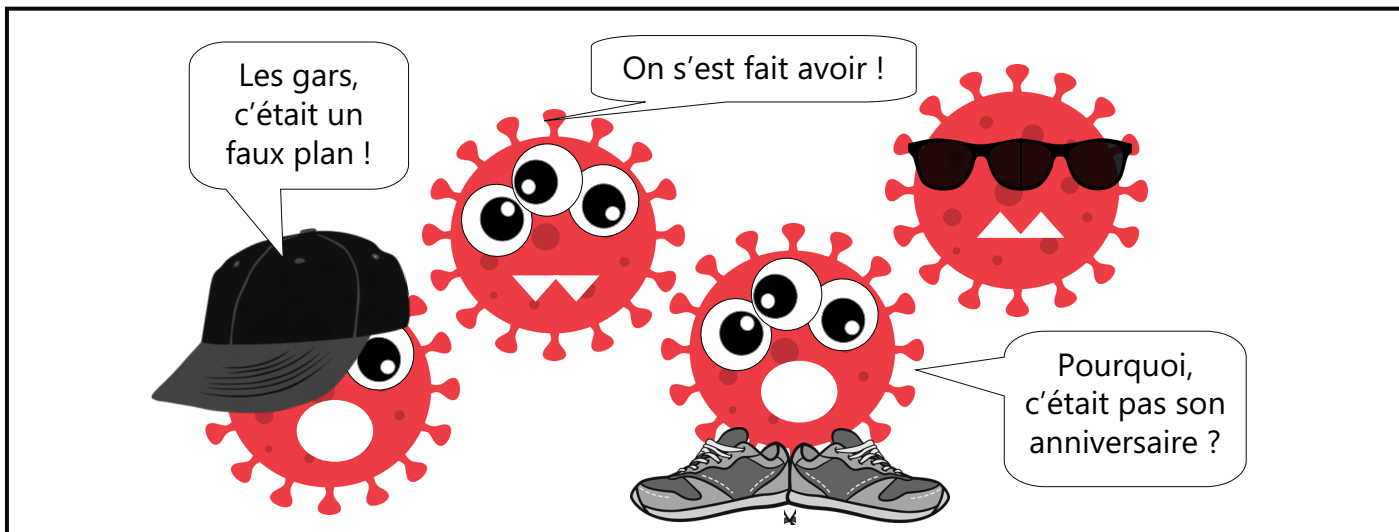
L'HUMAIN ÉTAIT VACCINÉ, CE QUI VA GRANDEMENT LIMITER VOTRE INTERVENTION.



La vaccination est un moyen de protection individuel et collectif contre la grippe. 

Au niveau **individuel**, le vaccin permet de réduire efficacement les formes symptomatiques et **réduit** encore plus fortement le risque de **formes graves**.

Au niveau **collectif**, le vaccin est le moyen le plus efficace de contenir l'épidémie.



GAME OVER

GRIPPE MAN, C'EST UN MATCH NUL :

- 1) L'HUMAIN EST INFECTÉ ET MALADE**
- 2) MAIS SON VACCIN A LIMITÉ LES DOMMAGES ET VOS CHANCES DE CONTAMINER D'AUTRES HUMAINS**

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de 90% de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à **usage unique**
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, sur **prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

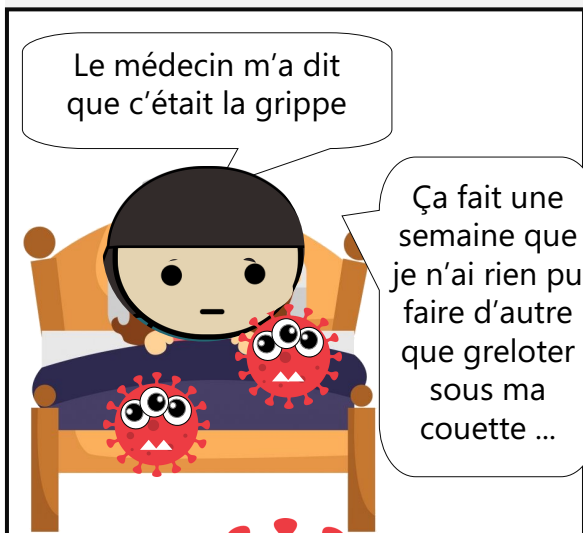
LES BONS REFLEXES


Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : *DOLIPRANE®*, *DAFALGAN®*, *EFFERALGAN®*) ou en association (ex : *ACTIFED®*, *HUMEX®*, *FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)

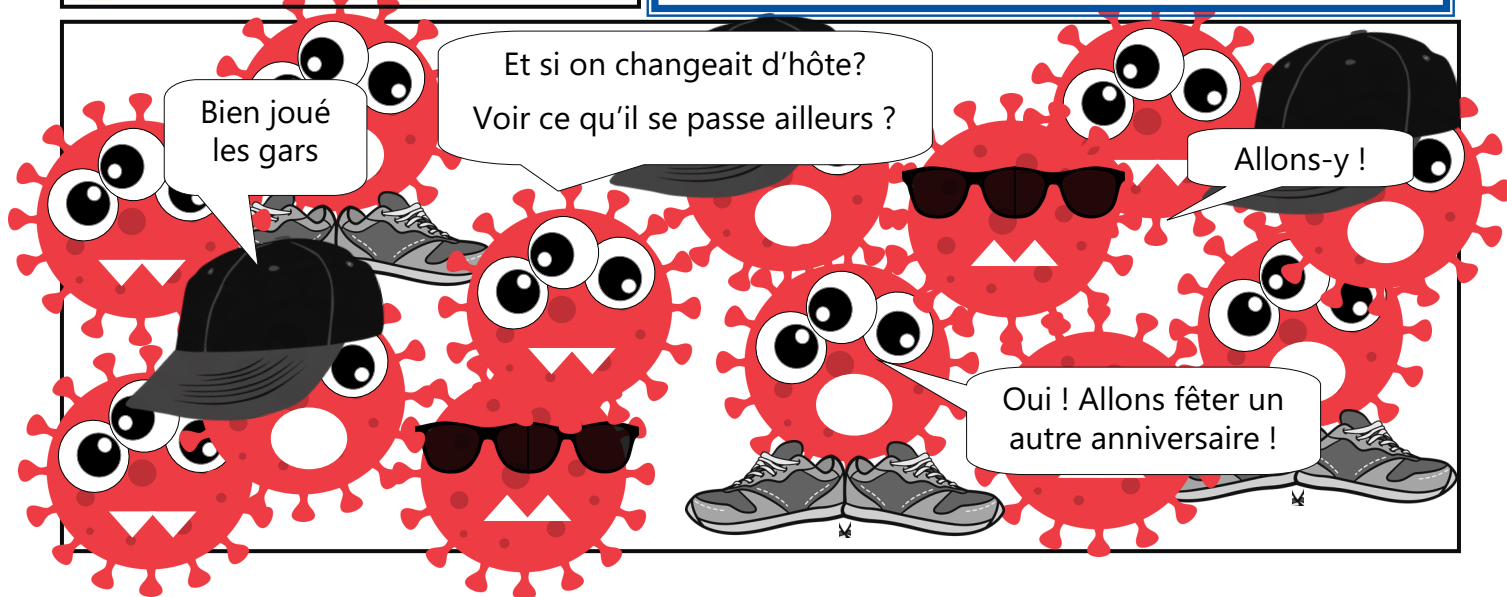
L'HUMAIN N'ÉTAIT PAS VACCINÉ, LE CHAMP EST LIBRE.



La vaccination est un moyen de protection individuel et collectif contre la grippe. 

Au niveau **individuel**, le vaccin permet de réduire efficacement les formes symptomatiques et **réduit** encore plus fortement le risque de **formes graves**.

Au niveau **collectif**, le vaccin est le moyen le plus efficace de contenir l'épidémie.



VICTOIRE

GRIPPE MAN, VOUS AVEZ DOUBLEMENT RÉUSSI VOTRE MISSION

1) L'HUMAIN EST INFECTÉ ET TRÈS MALADE

2) VOUS ALLEZ POUVOIR CONTINUER À CONTAMINER D'AUTRES HUMAINS

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de 90% de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à **usage unique**
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, sur **prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES

Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : *DOLIPRANE®*, *DAFALGAN®*, *EFFERALGAN®*) ou en association (ex : *ACTIFED®*, *HUMEX®*, *FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)

RETENTE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO



22 au 26

novembre 2021


omedit

OCCITANIE

L'HUMAIN ÉTAIT VACCINÉ, CE QUI VA GRANDEMENT LIMITER VOTRE INTERVENTION.

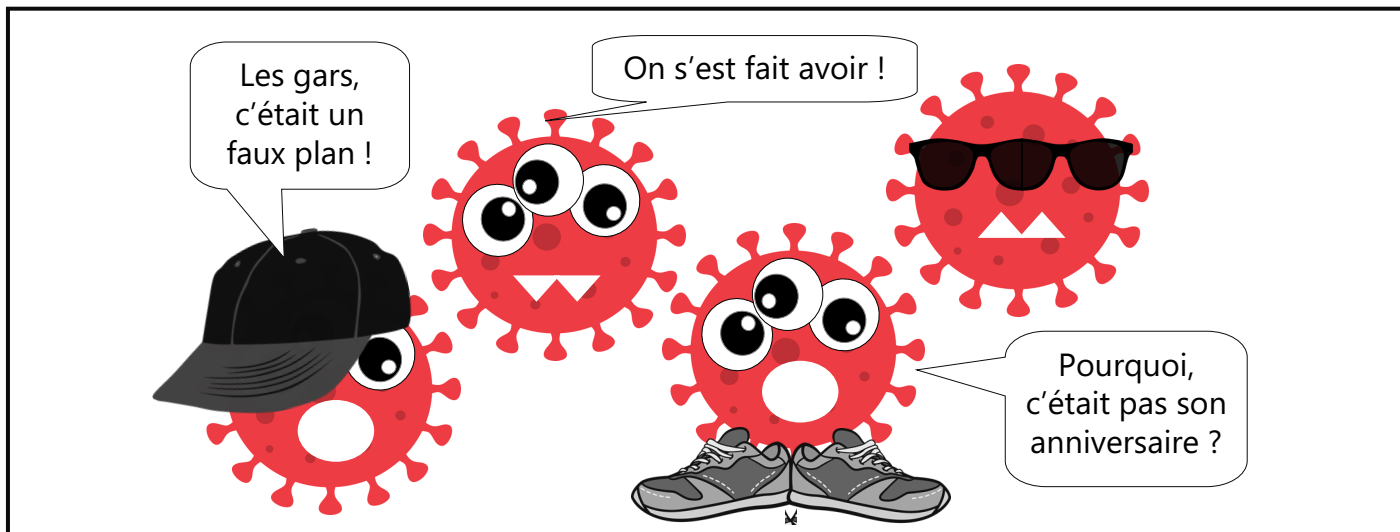


Ca va déjà mieux, un petit coup de fatigue sûrement ?

La vaccination est un moyen de protection individuel et collectif contre la grippe. 

Au niveau **individuel**, le vaccin permet de réduire efficacement les formes symptomatiques et **réduit** encore plus fortement le risque de **formes graves**.

Au niveau **collectif**, le vaccin est le moyen le plus efficace de contenir l'épidémie.



GAME OVER

GRIPPE MAN, C'EST UN MATCH NUL :

- 1) L'HUMAIN EST INFECTÉ ET MALADE**
- 2) MAIS SON VACCIN A LIMITÉ LES DOMMAGES ET VOS CHANCES DE CONTAMINER D'AUTRES HUMAINS**

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de 90% de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à **usage unique**
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, **sur prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES

Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : *DOLIPRANE®*, *DAFALGAN®*, *EFFERALGAN®*) ou en association (ex : *ACTIFED®*, *HUMEX®*, *FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)



22 au 26

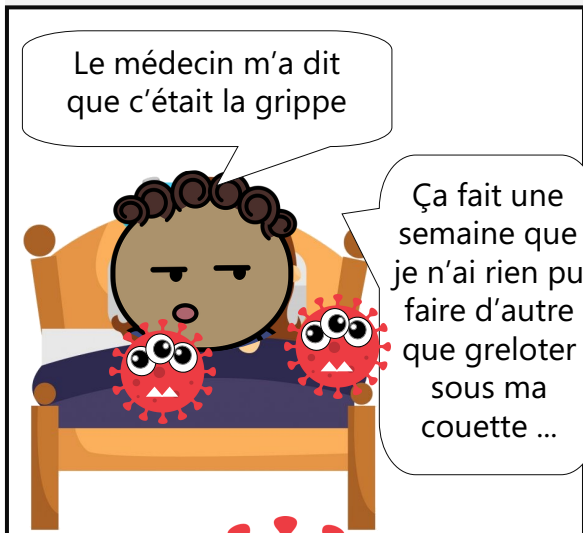
novembre 2021


RETENTE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO

omedit

OCCITANIE

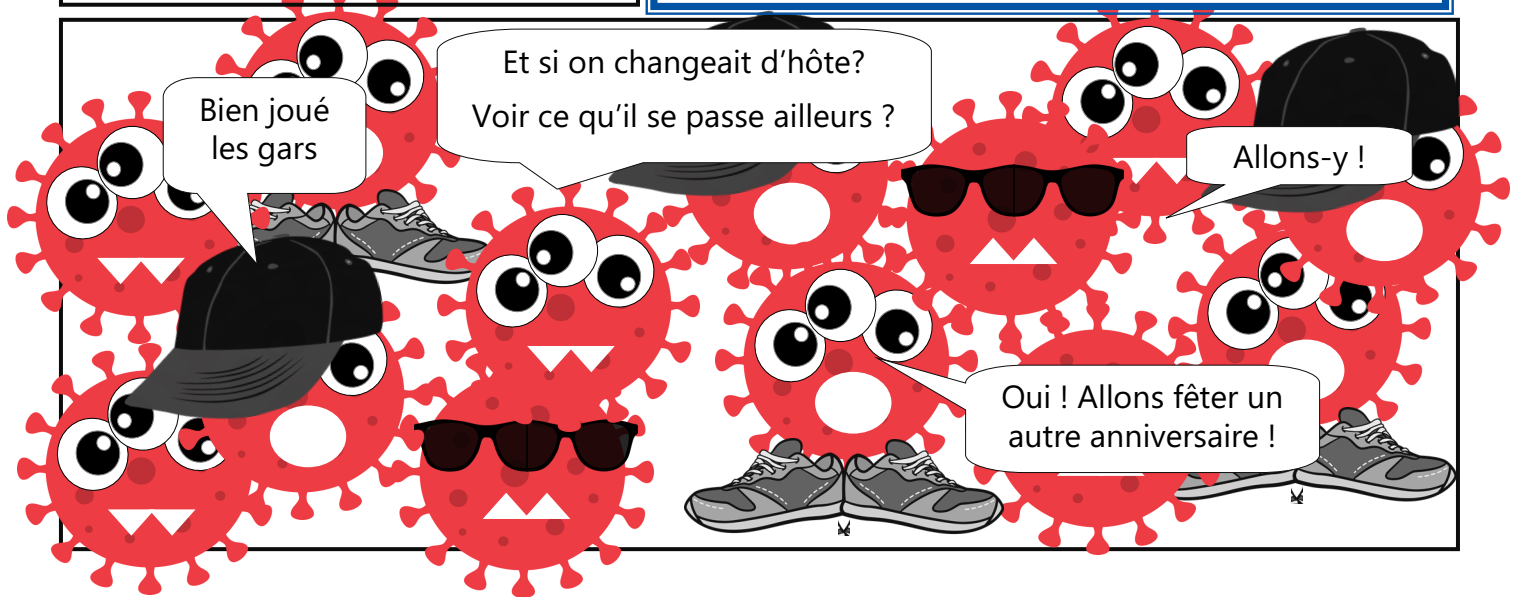
L'HUMAIN N'ÉTAIT PAS VACCINÉ, LE CHAMP EST LIBRE.



La vaccination est un moyen de protection individuel et collectif contre la grippe. 

Au niveau **individuel**, le vaccin permet de réduire efficacement les formes symptomatiques et **réduit** encore plus fortement le risque de **formes graves**.

Au niveau **collectif**, le vaccin est le moyen le plus efficace de contenir l'épidémie.



VICTOIRE

GRIPPE MAN, VOUS AVEZ DOUBLEMENT RÉUSSI VOTRE MISSION

1) L'HUMAIN EST INFECTÉ ET TRÈS MALADE

2) VOUS ALLEZ POUVOIR CONTINUER À CONTAMINER D'AUTRES HUMAINS

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de 90% de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à **usage unique**
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, sur **prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES


Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : *DOLIPRANE®*, *DAFALGAN®*, *EFFERALGAN®*) ou en association (ex : *ACTIFED®*, *HUMEX®*, *FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)

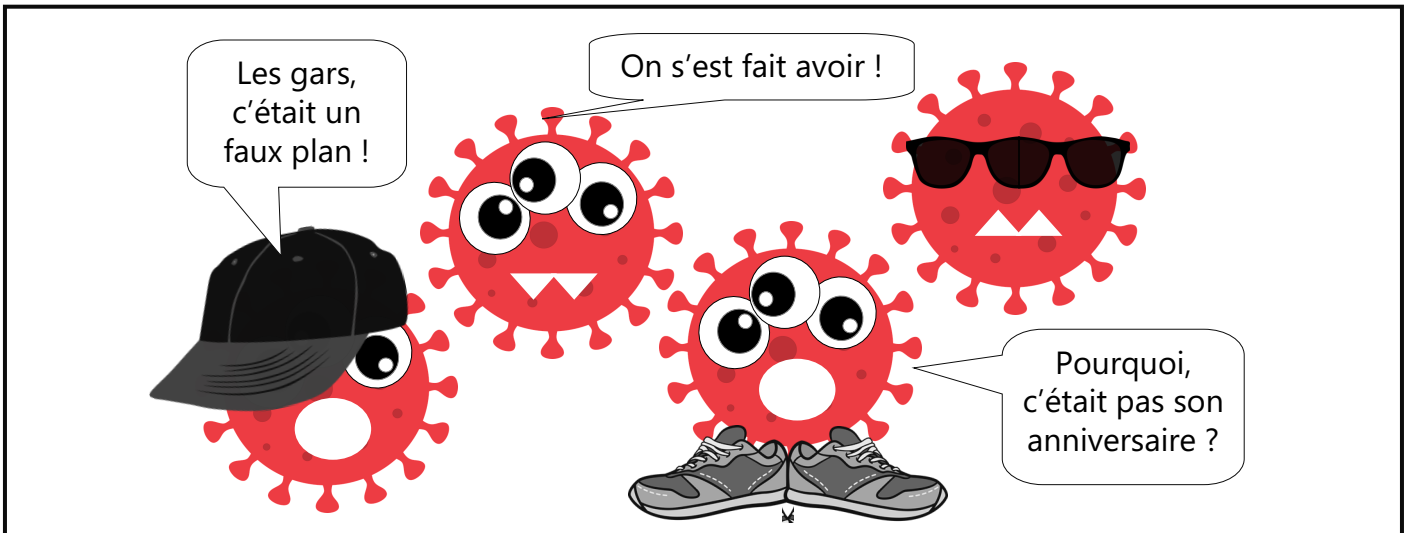
L'HUMAIN ÉTAIT VACCINÉ, CE QUI VA GRANDEMENT LIMITER VOTRE INTERVENTION.



La vaccination est un moyen de protection individuel et collectif contre la grippe. 

Au niveau **individuel**, le vaccin permet de réduire efficacement les formes symptomatiques et **réduit** encore plus fortement le risque de **formes graves**.

Au niveau **collectif**, le vaccin est le moyen le plus efficace de contenir l'épidémie.



GAME OVER

GRIPPE MAN, C'EST UN MATCH NUL :

- 1) L'HUMAIN EST INFECTÉ ET MALADE**
- 2) MAIS SON VACCIN A LIMITÉ LES DOMMAGES ET VOS CHANCES DE CONTAMINER D'AUTRES HUMAINS**

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de **90%** de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, **sur prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES

Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (*ex : DOLIPRANE®, DAFALGAN®, EFFERALGAN®*) ou en association (*ex : ACTIFED®, HUMEX®, FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)



22 au 26

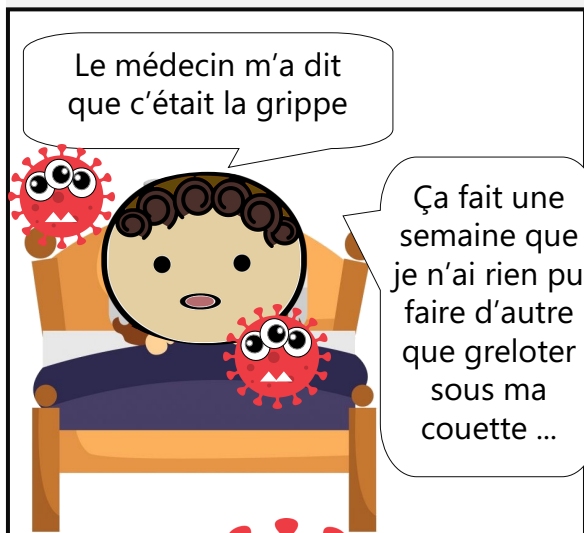
novembre 2021


RETENUE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO

omedit

OCCITANIE

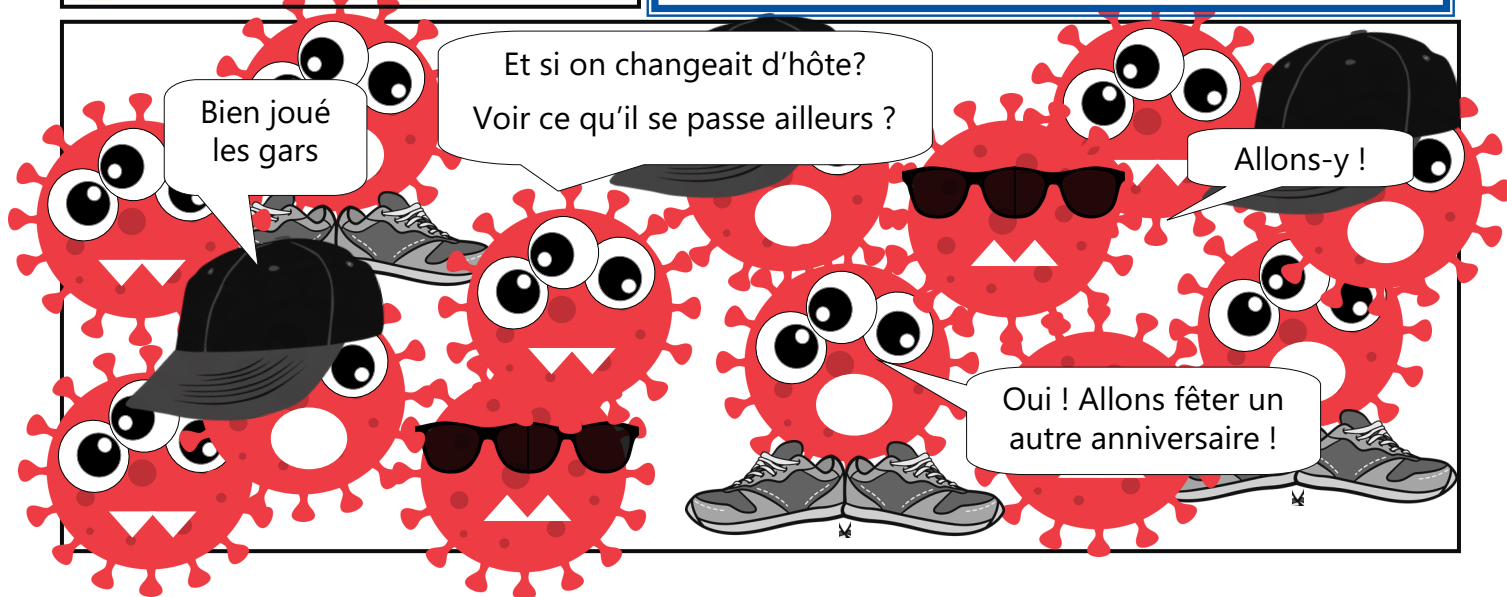
L'HUMAIN N'ÉTAIT PAS VACCINÉ, LE CHAMP EST LIBRE.



La vaccination est un moyen de protection individuel et collectif contre la grippe. 

Au niveau **individuel**, le vaccin permet de réduire efficacement les formes symptomatiques et **réduit** encore plus fortement le risque de **formes graves**.

Au niveau **collectif**, le vaccin est le moyen le plus efficace de contenir l'épidémie.



VICTOIRE

GRIPPE MAN, VOUS AVEZ DOUBLEMENT RÉUSSI VOTRE MISSION

1) L'HUMAIN EST INFECTÉ ET TRÈS MALADE

2) VOUS ALLEZ POUVOIR CONTINUER À CONTAMINER D'AUTRES HUMAINS

INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de **90%** de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limiter les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, **sur prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES

Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (*ex : DOLIPRANE®, DAFALGAN®, EFFERALGAN®*) ou en association (*ex : ACTIFED®, HUMEX®, FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)



22 au 26

novembre 2021





22 au 26

novembre 2021



Pour en savoir encore plus, rendez-vous sur :



MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

Les épidémies hivernales

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2021/epidemies-hivernales-saison-2021-2022>

Ne laissons pas les virus nous gâcher l'hiver

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/pour-un-hiver-sans-virus/ne-laissons-pas-les-microbes-nous-gacher-l-hiver>



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

<https://www.ameli.fr/>

Ou

Scannez moi !



Et continuez à jouer sur votre smartphone ou votre tablette !



22 au 26

novembre 2021

omedit

OCCITANIE