

Rhume, grippe et virus

Introduction

Les écoles sont des lieux de reproduction parfaits pour les virus. En effet, ce sont des espaces chauffés et clos, où se trouvent de nombreuses personnes.

Les virus les plus courants sont ceux qui provoquent le rhume et la grippe, mais il en existe de nombreux autres.

Au moment où ils commencent à aller à l'école, vos enfants auront été vaccinés contre certains virus comme la rougeole, les oreillons et la rubéole, mais ils peuvent encore en attraper d'autres, comme la varicelle ou la mononucléose.

Rhumes

Étant donné qu'il existe des centaines de virus de rhume, vos enfants peuvent en attraper différentes sortes. Les rhumes sont plus courants en hiver, quand on passe plus de temps à l'intérieur. En effet, les virus de rhume se répandent plus facilement dans les espaces chauffés et confinés. De plus, le chauffage central sèche les parois du nez, alors qu'elles vous protègent contre les virus.

Les rhumes se transmettent en toussant, en éternuant et en parlant. Lorsque l'on inspire des gouttelettes suspendues en l'air contenant le virus, on peut être infecté. De plus, une personne contagieuse peut répandre le virus en touchant des objets tels que les poignées de porte et les téléphones.

Le rhume se manifeste par le fait d'avoir le nez bouché ou qui coule, d'éternuer, d'avoir mal à la gorge, de tousser, d'avoir un peu de fièvre et de se sentir fatigué. Ces symptômes durent généralement de 2 à 14 jours. Vous êtes contagieux un jour avant l'apparition des symptômes et jusqu'à quatre jours après leur disparition.

En principe, le corps de votre enfant combatta le rhume sans médicaments, mais vous devez veiller à ce qu'il boive beaucoup de liquide. Le paracétamol est un antidouleur qui permet de faire tomber la fièvre. Pour les enfants les plus jeunes, il peut être administré sous forme liquide.

Grippe

La grippe est causée par un virus. Il se transmet par contact avec une personne contagieuse, notamment par les objets qu'elle touche ou par les gouttelettes émises lorsqu'elle tousse ou éternue.

La grippe peut causer une forte fièvre (plus de 38,3 °C), des frissons, des maux de tête, une perte d'appétit, une toux et de la fatigue. Les enfants ayant la grippe peuvent aussi vomir et avoir la diarrhée.

Il n'existe pas de remède contre la grippe, vous devez donc traiter les symptômes de votre enfant. Il doit beaucoup se reposer et boire beaucoup afin de ne pas se déshydrater. Le paracétamol peut être utilisé pour faire tomber la fièvre ; il sert aussi d'antidouleur. Il ne faut pas donner d'aspirine aux enfants de moins de 16 ans.

Les décongestionnants agissent sur le nez et la gorge. Demandez conseil à votre pharmacien.

Prévention

Vous ne pouvez pas protéger entièrement votre enfant contre le rhume et la grippe, mais vous pouvez diminuer les risques qu'il attrape un virus.

Veillez à ce que votre enfant lave ses mains régulièrement. Ainsi, il aura moins de chances d'attraper un virus à cause d'un objet touché par une personne contagieuse. Si un de ses amis a un rhume ou la grippe, proposez-lui de ne pas jouer trop près de lui jusqu'à ce qu'il aille mieux.

Si votre enfant est en parfaite santé, son corps a plus de chances de combattre les virus du rhume et de la grippe. Veillez à ce que votre enfant dorme suffisamment et à ce qu'il ait une alimentation équilibrée avec beaucoup de fruits et de légumes. Un bon petit déjeuner avant de commencer l'école est essentiel.

Si votre enfant a un rhume, apprenez-lui à couvrir sa bouche en toussant ou en éternuant et à jeter immédiatement les mouchoirs en papier utilisés. Ainsi, il réduira le risque de transmettre son rhume ou sa grippe à d'autres personnes.

Service de traduction confidentiel

NHS Direct peut faire appel à des interprètes confidentiels, dans de nombreuses langues, quelques minutes après le début de votre appel.

Suivez notre guide simple en 3 étapes :

Étape 1 - Composez le numéro de NHS Direct – 0845 4647.

Étape 2 – Quand une personne répond, dites en anglais la langue que vous voulez utiliser. Attendez d'être mis en relation avec un interprète qui aidera NHS Direct à vous donner les informations et conseils médicaux dont vous avez besoin.

Étape 3 – Si vous préférez, vous pouvez demander à un ami ou à un parent d'appeler de votre part. Attendez qu'un interprète soit en ligne avant d'expliquer la raison de votre appel.