



# La grippe saisonnière

---

## Questions-réponses

Hiver 2020



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

**Direction de la santé et des affaires sociales DSAS**  
**Direktion für Gesundheit und Soziales GSD**

**Service FR**  
**Service DE**

---

Direction de la santé et des affaires sociales **DSAS**  
Direktion für Gesundheit und Soziales **GSD**

---

# Questions-réponses

---

<b>1</b>	<b>La grippe saisonnière est de retour</b>	<b>3</b>
1.1	La grippe, c'est quoi ?	3
1.2	Quels sont les dangers de la grippe ?	3
1.3	Comment se transmet la grippe ?	3
1.4	Est-il utile de se laver souvent les mains en période de grippe ?	3
1.5	Quels sont les symptômes de la grippe ?	3
1.6	Que faire en cas de grippe ?	3
1.7	Quand faudrait-il consulter un médecin ?	3
<b>2</b>	<b>Les numéros d'urgence en cas de besoin</b>	<b>4</b>
2.1	Ambulances, urgences vitales	4
2.2	Urgences pédiatriques	4
2.3	Urgences HFR Fribourg	4
2.4	Garde médicale pour les urgences non vitales par district	4
2.5	Médecins à domicile	4
2.6	Pharmacie de garde	4

---

---

# 1 La grippe saisonnière est de retour

---

## 1.1 La grippe, c'est quoi ?

La grippe est une affection virale, c'est-à-dire transmise par la propagation de virus. Il existe différents types de virus grippaux, les plus courants sont les virus Influenza A (les plus dangereux), Influenza B et Influenza C (les moins communs).

## 1.2 Quels sont les dangers de la grippe ?

La grippe ne doit pas être sous-estimée. Alors que certaines personnes s'en remettent très bien, d'autres, généralement plus vulnérables (personnes de 65 ans et plus, malades chroniques, individus avec un déficit immunitaire, femmes enceintes et nourrissons), sont susceptibles de faire de graves complications (difficultés respiratoires, otite moyenne, sinusite, bronchite, laryngite striduleuse, pneumonie, pleurésie, myocardite, péricardite, méningite, encéphalite et syndrome de Guillain-Barré, décès).

## 1.3 Comment se transmet la grippe ?

Le virus de la grippe se transmet facilement par contact direct (éternuement, toux ou mains), notamment dans des espaces clos, ou par contact indirect (par ex. objets, poignées de porte). Les personnes contaminées peuvent transmettre les virus de la grippe à d'autres personnes même si elles ne se sentent pas (encore) malades. La maladie met environ un à trois jours à se déclarer.

## 1.4 Est-il utile de se laver souvent les mains en période de grippe ?

Oui, en se lavant les mains régulièrement et en évitant de se toucher le nez, la bouche ou les yeux et nous pouvons limiter le risque d'infection indirecte.

## 1.5 Quels sont les symptômes de la grippe ?

À différence d'un refroidissement, les symptômes typiques d'une grippe apparaissent soudainement. Voici les plus communs : forte fièvre soudaine (> 38°C), frissons, toux, maux de gorge, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires, rhume, vertige et perte d'appétit.

Les enfants peuvent avoir des nausées, vomissements et diarrhées et les personnes âgées ne pas avoir de fièvre. Une grippe peut durer jusqu'à deux semaines.

## 1.6 Que faire en cas de grippe ?

Pendant toute la durée des symptômes, il faut rester à la maison, beaucoup boire et se reposer. En cas de besoin, on peut soulager les symptômes tels que la fièvre ou les douleurs musculaires avec un médicament à base de paracétamol. L'aspirine (acide acétylsalicylique) n'est pas recommandée pour les enfants et les adolescents, car elle peut, rarement, entraîner des complications (syndrome de Reye) lors d'une grippe.

## 1.7 Quand faudrait-il consulter un médecin ?

La grippe ne nécessite pas toujours de se rendre chez le médecin. Cependant, il est conseillé d'y aller si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une semaine. Les personnes à risque accru de complications devraient observer attentivement l'évolution de la maladie et consulter immédiatement un médecin en cas de problème.

---

## 2 Les numéros d'urgence en cas de besoin

---

### 2.1 Ambulances, urgences vitales

Tél : 144

### 2.2 Urgences pédiatriques

Tél.: 0900 268 001

### 2.3 Urgences HFR Fribourg

24h/24h, 7j/7j

- Urgences HFR Fribourg: Tél.: 026 306 30 00 (Tarif normal)
- Urgences HFR Tavel 24h/24: Tél.: 026 306 60 30 (Tarif normal)
- Urgences HFR Riaz 24h/24: Tél.: 026 306 41 00 (Tarif normal)
- Permanence HFR Meyriez-Morat: Tél.: 026 306 71 10 (Tarif normal), lu-ve: 7h30-21h30 et sa-di et jours fériés: 9h00-19h00

### 2.4 Garde médicale pour les urgences non vitales par district

- Sarine, Tél. : 026 304 21 42
- Broye (incl. Avenches, Domdidier, Estavayer-le-Lac et Payerne), Tél.: 0848 133 133
- Veveyse, Glâne, Gruyère, Tél.: 026 304 21 36
- Lac (incl. Vully et Courtepin), Tél.: 0900 670 600 (CHF 2.-/min)
- Singine, Tél.: 026 418 35 35

### 2.5 Médecins à domicile

MedHome Fribourg Tél.: 026 6 700 700

### 2.6 Pharmacie de garde

Tél. : 026 304 21 40