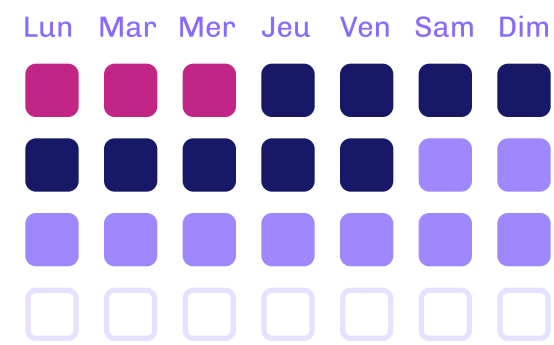


Les maladies de l'hiver

Rhume

Origine : **Virale**

de 1 à 3 semaines



Les symptômes

Fièvre
 2 - 3 Jours

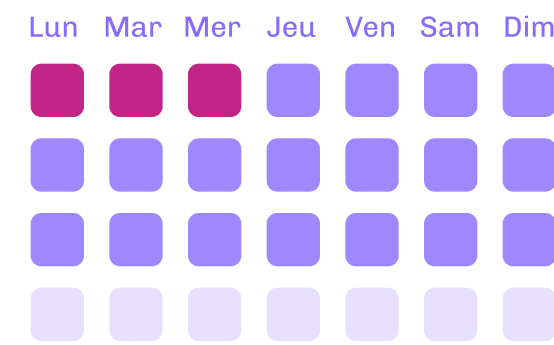
Nez qui coule
 7 - 12 Jours

Toux
 1 - 3 Semaines

Grippe

Origine : **Virale**

Plusieurs semaines



Les symptômes

Fièvre & courbatures
 2 - 3 Jours

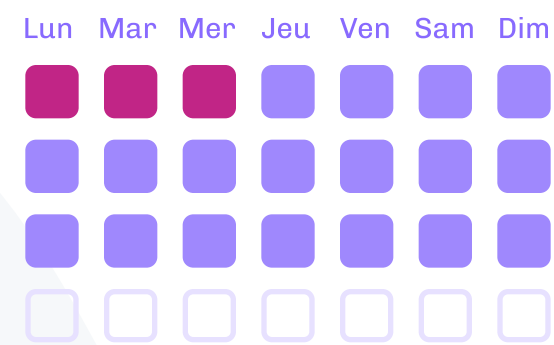
Toux
 1 - 3 Semaines

Fatigue
 Plusieurs Semaines

Bronchite

Origine : **Virale**

de 2 à 3 semaines



Les symptômes

Fièvre
 2 - 3 Jours



Toux
 2 - 3 Semaines

Angine

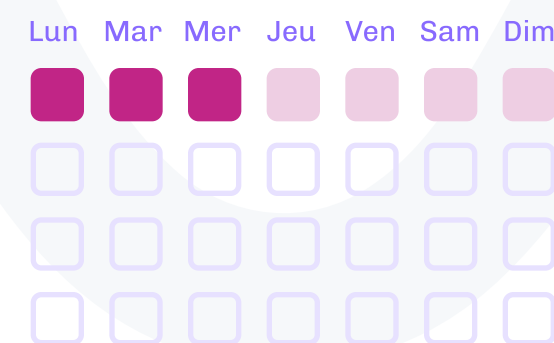
 **Test diagnostic** rapide nécessaire

 +10 ans
 par votre **médecin généraliste** ou votre **pharmacien**

 -10 ans
 par votre **médecin généraliste**

Virus ?
 → 
 1 semaine

Bactérie ?
 → 



Les symptômes


Fièvre
 2 - 3 Jours

Mal à la gorge
 7 Jours



Les attitudes à adopter

Attitudes pour soi

 **Boire de l'eau ou des tisanes**
 Par petites gorgées, vous ne devez pas avoir soif

 Sucrer **des pastilles ou bonbons sans sucre**
 Aliments frais ou tièdes

 **Se reposer**
 Adapter son activité physique

 Prendre des **médicaments (paracétamol)** pour lutter contre la fièvre ou la douleur
 En respectant les doses indiquées

 **Arrêter le tabac**
 Cause de persistance de la toux sur une bronchite ou une grippe

Attitudes pour les autres


 Se laver les mains **régulièrement**
 En particulier après chaque mouchage


 Porter un **masque et éviter les personnes fragiles**
 En bref, respecter les **gestes barrières** pendant 1 semaine environ




Quand consulter ?

Quand est-ce nécessaire ?

 **+38,5°C**
 Si vous avez de la fièvre **supérieure à 38,5°C**
 Durant **plus de 3 jours**

 **+**
 Si d'**autres symptômes** apparaissent
 Tels que des douleurs dans la poitrine, des vomissements répétés...

 Si vous avez **du mal à respirer**

 Si les symptômes ne s'apaisent pas après leur durée moyenne