

Prévenir le rhume et la grippe

Les mesures préventives les plus efficaces sont les plus simples à prendre

Parmi les mesures préventives les plus efficaces contre le rhume et la grippe, nombreuses sont celles qui sont faciles à appliquer, mais difficiles à garder en mémoire. Toutefois, en prenant quelques précautions, vous pouvez faire face à la saison hivernale sans tomber malade ni vous retrouver cloué au lit.

Le vaccin antigrippal est l'une des mesures préventives les plus simples à prendre. Les professionnels de la santé soutiennent qu'il n'y a rien de plus sûr pour prévenir la grippe¹.

Un lavage des mains efficace et fréquent au savon et à l'eau est une autre bonne façon de se protéger des virus du rhume et de la grippe. En règle générale, il faut se frotter les mains ensemble vigoureusement pendant au moins 20 secondes, en chantant « Joyeux anniversaire » pour déterminer le temps nécessaire à un bon lavage des mains, doigts et ongles compris. Cette astuce peut paraître ridicule, mais trop peu de temps est consacré à cette règle d'hygiène.

S'il n'y a ni savon ni eau, un désinfectant à base d'alcool pour les mains constitue alors une bonne solution de remplacement, puisqu'il peut détruire les germes responsables du rhume et de la grippe.

Vous pouvez aussi rester en bonne santé pendant la saison de la grippe en prenant ces mesures simples, mais importantes :

- Éviter les contacts avec les personnes infectées
- Éviter de porter les mains à son visage
- Éviter les poignées de main, dans la mesure du possible
- Veiller à la propreté des espaces de vie et de travail
- Dormir suffisamment et faire de l'exercice physique
- Boire beaucoup d'eau et d'autres liquides nutritifs

La saison hivernale peut être un moment difficile à passer si vous tombez malade. En revanche, en portant attention à la source des virus responsables des affections, vous pouvez prendre des mesures concrètes pour prévenir toute infection.

En ce qui concerne votre santé générale et votre bien-être, il peut être utile de parler de vos préoccupations à votre médecin ou de lui poser des questions pour connaître les moyens de prévenir les virus et de rester en pleine forme durant la saison de la grippe. Si vous pensez avoir besoin d'un deuxième avis éclairé et détaillé, un expert peut examiner votre dossier médical de façon approfondie dans le cadre des services offerts par le Réseau Best Doctors.

¹<https://www.uniprix.com/fr/conseils/1/sante/rhumes-grippes-moyens-prevenir>

Composez le 1 877 419-2378 ou visitez bestdoctors.com/canada.