

# LA SAISON DE LA GRIPPE

## BREATHE BETTER BRONX

Automne | Numéro 1 | Date : Oct. 2017



La saison de la grippe s'étend en général d'octobre à mai, et atteint son apogée en février. Se préparer à l'avance est crucial !

La grippe est dangereuse pour les personnes asthmatiques car elle peut provoquer des inflammations des poumons et des voies respiratoires.

Ces inflammations peuvent entraîner des crises d'asthme ou exacerber les symptômes de l'asthme.

Les adultes et les enfants asthmatiques qui attrapent la grippe sont plus susceptibles de souffrir de complications comme la pneumonie.

### LUTTER CONTRE LA GRIPPE

- Il est recommandé à toute personne âgée de plus de 6 mois de recevoir un vaccin anti-grippal.
- Lavez-vous les mains souvent à l'eau et au savon, plus particulièrement après avoir toussé ou éternué.
- Nettoyez les endroits que vous touchez fréquemment (poignée de porte, évier, etc.)
- Essayez de ne pas toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- Suivez le plan d'action contre l'asthme que vous avez reçu de votre médecin.
- Si vous pensez avoir la grippe, appelez votre médecin tout de suite. Les médicaments anti-grippaux comme Tamiflu ne sont efficaces que si vous les prenez tôt.
- Restez chez vous si vous êtes malade et restez à l'écart de toute personne malade.

### CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

#### **Autism Groupe de soutien pour parents sur l'autisme**

Le groupe de soutien se rencontrera dans l'auditorium Murray Cohen se trouvant dans la partie Grand Concourse du Bronx Lebanon Hospital de 10h à 12h :

Le 16 octobre

Le 6 novembre

Le 4 décembre

#### **Événements communautaires**

Les événements se dérouleront dans le bâtiment principal de la partie Grand Concourse, en face du Grand Café :

Le 18 octobre : Sensibilisation à la violence domestique

Le 16 novembre : La fin du tabagisme (The Great American Smoke Out)

## PREDNISONNE

Le prednisone est un stéroïde pris par voie orale. Il aide à calmer les gonflements et les inflammations dans les poumons et les voies respiratoires.

Le prednisone est un médicament sans danger, mais puissant. En cas de prise excessive, il peut causer des effets secondaires comme un gain de poids ou une tendance à tomber malade facilement. C'est pourquoi il est important que vous soyez conscient des déclencheurs et que vous essayiez de les éliminer pour éviter de devoir prendre du prednisone.

En vous maintenant en bonne santé et en évitant d'attraper la grippe, vous n'aurez pas à vous rendre à l'hôpital et vous gérerez mieux votre asthme.

## VRAI OU FAUX

Un aérosol-doseur avec chambre d'inhalation est tout aussi efficace qu'un nébuliseur.



**FAUX**



Une chambre d'inhalation, lorsqu'elle est utilisée correctement, est plus efficace qu'un nébuliseur. Un nébuliseur n'est pas une meilleure option qu'un aérosol-doseur. Pour les enfants, une chambre d'inhalation avec un aérosol-doseur cause moins d'effets secondaires qu'un nébuliseur.

## En provenance du cabinet du médecin

**Dr Sharon Newport affirme...**

- Même si vous vous êtes fait vacciner contre la grippe l'année dernière, une nouvelle vaccination est recommandée.
- De nouvelles souches de la grippe peuvent faire leur apparition et il est important de vous faire vacciner chaque année pour vous protéger.

## SERVICES POUR AIDER LE BRONX À MIEUX RESPIRER

**Nous offrons :**

- des informations sur l'asthme
- des visites à domicile pour comprendre quels sont les déclencheurs d'asthme chez vous
- des purificateurs d'air
- des aspirateurs
- des produits nettoyants
- une gestion intégrée de la lutte anti-parasitaire pour vous aider à vous débarrasser des rats, souris et cafards
- des groupes de soutien sur l'asthme
- de l'aide avec les arriérés de loyer

**1704 1704 Morris Avenue,  
Apartment 1G**

**347-268-4449 (Anglais)**

**347-558-5471**

**(Anglais et espagnol)**

**bbbx@bronxleb.org**