



Grippe A (H1N1)

Informations & Protection

- Cette grippe devenue une pandémie est différente de la grippe normale car le virus est nouveau et elle s'est propagée à une vitesse accélérée.
- Le fait que personne n'est, à ce jour, immunisé contre cette maladie augmente les risques d'infection, surtout chez ceux souffrant de complications médicales pré-existantes, les femmes enceintes, les enfants de moins de 5 ans et les adultes de plus de 65 ans.

Quelle est la durée de vie du virus?

- Il est reconnu scientifiquement que le virus a une durée de vie de deux à trois heures sur des surfaces de notre vie quotidienne : par exemple, poignées de portes, tables et chaises et mobilier de bureaux.
- La contagion par une personne infectée est possible jusqu'à sept jours après le diagnostic et les premiers traitements. Cette période pourrait même être plus longue dans le cas des enfants.

Comment attrape-t-on la grippe A (H1N1)?

- Le virus est véhiculé dans les gouttelettes projetées par une personne infectée en toussant ou en éternuant dans un environnement clos notamment.
- L'infection est transmise par contact humain, soit en s'approchant de près ou en touchant une personne déjà infectée.
- La transmission du virus est possible en touchant des surfaces infectées par une personne qui aurait toussé ou éternué dans ses mains sans utiliser un mouchoir.



Quels sont les symptômes de la maladie?

- Fièvre (supérieure à 38°C), somnolence, perte d'orientation et confusion
- Une toux sèche, des maux de gorge, difficultés respiratoires, écoulements du nez
- Des céphalées (maux de tête et migraine)
- Des douleurs musculaires et articulaires
- Des vomissements et la diarrhée (dans certains cas)
- Essoufflement
- Rechute brutale quelques jours après une amélioration

Quels sont les symptômes additionnels qui peuvent apparaître chez l'enfant?

- Changement de couleur de la peau (plaques et rougeurs sur le corps)
- Faible consommation de liquide
- Irritabilité et refus de se laisser prendre dans les bras

Comment se protéger contre cette grippe et éviter de contaminer les autres?

- La meilleure façon de se protéger et de protéger son entourage des dangers d'infection est d'adopter les règles d'hygiène personnelle.
- Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Cette transmission se fait à travers les objets ou surfaces dures et molles : éviter de toucher les poignées de portes, touches d'ascenseurs, claviers d'ordinateurs, téléphones, télécommandes d'appareils électroniques, caddies de supermarchés et rampes d'escaliers sans un mouchoir.
- **Lavez-vous régulièrement les mains**



Comment se laver les mains?

- Lavez vous les mains avec du savon ou un gel désinfectant pendant 15 à 20 secondes
- Frottez les ongles, le bout des doigts et aussi entre les doigts
- Frottez la paume des mains dans un mouvement circulaire
- Rincez vous les mains et séchez-les avec une serviette jetable
- Utilisez une serviette jetable pour fermer le robinet
- Jetez la serviette dans une poubelle couverte



Quand doit-on utiliser les mouchoirs jetables?

- Pour vous moucher
- Pour tousser ou éternuer
- Pour cracher
- Pour fermer les robinets dans les lieux publics



Que pouvons-nous faire d'autre?

- Il convient de consulter un médecin quand les symptômes persistent, ou pour une condition médicale préexistante qui se détériore, ou en cas de complications comme des toux persistantes, des difficultés respiratoires, des troubles neurologiques en autres.
- S'il vous a été conseillé de rester chez vous, évitez tout contact avec les membres de votre famille et vos amis.
- Suivez les derniers développements de l'épidémie à travers les médias. Vous pourrez ainsi mettre en pratique les instructions et les conseils du Ministère de la Santé.
- **Pour en savoir plus, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.**

