

Informations sur la grippe A (H1N1)

Qu'est-ce que la grippe A (H1N1) ?

- La grippe A (H1N1) est une maladie infectieuse due à un type de virus grippal que l'on trouve normalement chez le porc. Le virus qui se propage actuellement chez l'homme est une version de la grippe A (H1N1). Les scientifiques continuent à en chercher l'origine.
- La grippe A (H1N1) diffère de la grippe saisonnière que les individus contractent en hiver. Cela signifie que la plupart des gens ne disposent pas de défenses immunitaires contre ce virus et que cette grippe peut donc se propager très rapidement d'une personne à l'autre.
- Le virus est connu sous le nom de virus grippal A (H1N1).

Est-ce que la grippe A (H1N1) est différente de la grippe saisonnière ou de la grippe aviaire ?

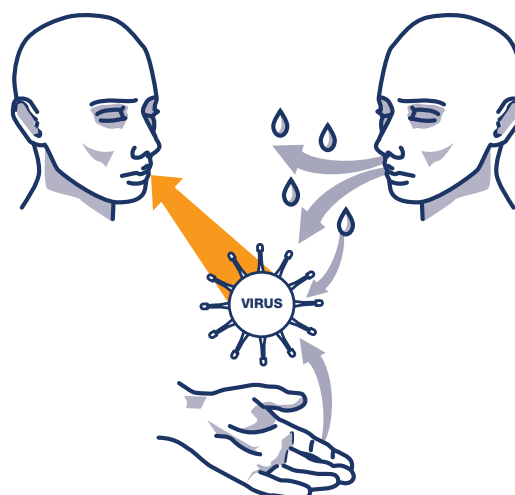
- Les symptômes de cette grippe sont semblables à ceux de la grippe normale.
- Du fait que la plupart des gens ne disposent pas de défenses immunitaires contre la grippe A (H1N1), le virus s'est converti en pandémie – une épidémie au niveau mondial qui s'est propagée à grande vitesse.
- La grippe aviaire ne touche habituellement que les oiseaux, mais parfois elle peut être contractée par l'homme. La grippe aviaire ne s'est pas convertie en pandémie car elle ne s'est pas propagée d'une personne à l'autre.

L'épidémie va-t-elle empirer ?

- L'épidémie de grippe A (H1N1) est désormais une pandémie. En d'autres termes, elle s'est propagée dans différentes parties du monde. Cela ne signifie pas pour autant que le virus soit devenu plus dangereux.
- La plupart des cas rapportés font état d'une grippe modérée. Il existe, cependant, quelques cas plus graves. Plus de 300 personnes sont décédées sur les 55 à 70 000 cas signalés dans le monde entier.
- Il est fort probable que le nombre de cas va augmenter dans les mois à venir.

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

- Les virus de la grippe sont minuscules. Ils se propagent d'une personne à l'autre quand on tousse ou quand on éternue. On parle de contamination directe.
- Les virus peuvent également se trouver sur les surfaces touchées par une personne infectée. D'autres personnes qui touchent ces mêmes surfaces, puis se touchent le visage peuvent attraper le virus. C'est une contamination indirecte.
- Tous les virus du rhume et de la grippe se répandent ainsi, y compris celui de la grippe A (H1N1).



Quels sont les symptômes de la grippe A (H1N1) ?

- Les symptômes de cette grippe sont semblables à ceux de toute grippe.
- Il s'agit de MALADIES FÉBRILES qui s'accompagnent d'un ou de plusieurs des symptômes suivants : TOUX, IRRITATION DE LA GORGE, RHINORRÉE (nez qui coule), DOULEURS AUX MEMBRES OU ARTICULAIRES, CÉPHALÉES (maux de tête).

Que dois-je faire si je pense que je peux avoir la grippe A (H1N1) ?

- Si vous pensez que vous pouvez avoir contracté cette grippe, RESTEZ CHEZ VOUS et demandez conseil auprès de votre médecin de famille, vous pourriez transmettre la maladie à d'autres personnes.
- Prenez des analgésiques, c'est-à-dire des médicaments calmant les douleurs pour soulager vos symptômes, mais ne donnez pas de médicaments antigrippaux à des enfants de moins de 16 ans sans avis médical.
- Buvez abondamment et reposez-vous.

Et si je ne sais pas si j'ai été au contact de quelqu'un ayant la grippe A (H1N1), mais que j'ai une maladie ressemblant à de la grippe ?

- Encore une fois, restez chez vous et contactez votre médecin de famille.

Comment les médecins traitent-ils la grippe A (H1N1) ?

- Si vous pensez que vous pouvez avoir la grippe A (H1N1), votre médecin vous posera des questions et déterminera s'il s'agit bien de cette grippe.
- Votre médecin pourra prendre des dispositions pour procéder à des prélèvements avec une sorte de coton-tige ou d'abaisse-langue (appelés écouvillonnages) dans le nez et la gorge et/ou vous prescrire des médicaments antiviraux qui pourront vous aider à vous remettre plus rapidement et à réduire les risques de complications.
- Votre médecin doit vous prescrire un médicament antiviral dans les 48 heures qui suivent l'apparition des symptômes pour garantir un effet maximum.

Que puis-je faire pour éviter qu'elle ne se propage ?

- Une bonne hygiène est très importante pour vous protéger vous-même et pour protéger les autres contre la grippe A (H1N1).
- Les masques faciaux ne vous protègent pas de l'infection. Le masque chirurgical est réservé aux personnes malades afin qu'elles évitent de contaminer d'autres personnes ou leur entourage lorsqu'elles toussent, éternuent...
- La meilleure des choses à faire est de respecter des règles d'hygiène pour limiter la propagation des germes.

Respectez une bonne hygiène pour enrayer la propagation des germes

- Ayez toujours des mouchoirs jetables sur vous.
- Utilisez des mouchoirs jetables propres pour vous couvrir la bouche et le nez lorsque vous éternuez.
- Jetez les mouchoirs jetables à la poubelle après utilisation.
- Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon et de l'eau chaude.
- Nettoyez souvent les surfaces dures telles que les plans de travail de cuisine et les poignées de portes, avec un produit de nettoyage normal et un chiffon jetable.
- Assurez-vous que vos enfants suivent ces mêmes conseils.



ATTRAPEZ-LE



JETEZ-LE



TUEZ-LE



Que font les autorités nationales ?

- Les autorités nationales et les médecins ont prévu une pandémie de grippe depuis de nombreuses années. Les scientifiques ont une bonne connaissance des traitements et de la manière d'enrayer la propagation du virus.
- L'Organisation Mondiale de la Santé surveille de près les cas de grippe A (H1N1) au niveau mondial et adresse quotidiennement des mises à jour aux autorités nationales.

Je me suis fait(e) vacciner contre la grippe. Suis-je protégé(e) ?

- Si vous vous êtes fait(e) vacciner contre la grippe saisonnière, vous n'êtes pas protégé(e) contre la grippe A (H1N1), le virus étant d'un type différent.
- Les scientifiques ont mis au point un vaccin contre la grippe A (H1N1) qui est en cours de production. Les pays essaient actuellement d'en accumuler le stock le plus important possible au cours des mois à venir.

Est-ce qu'il est prudent de se rendre dans des pays affectés par la grippe A (H1N1) ?

- L'Organisation Mondiale de la Santé ne recommande aucune restriction des déplacements à l'étranger en raison de la grippe A (H1N1). Toutefois, il serait bon que vous demandiez au ministère des Affaires étrangères ou aux autorités nationales responsables de la santé publique de vous donner les derniers conseils en date.
- Si vous vous rendez dans un pays affecté, vous devez vous assurer que vous suivez les conseils de base d'une bonne hygiène pour arrêter la propagation des germes.
- Si vous vous êtes rendu(e) dans un pays affecté et vous développez des symptômes, restez chez vous et appelez votre médecin de famille.

Puis-je attraper la grippe A (H1N1) en mangeant du porc ?

- Non. Vous ne pouvez pas attraper la grippe porcine en mangeant du porc ou des aliments à base de porc.

Que puis-je faire d'autre ?

- Assurez-vous que vous disposez des conseils les plus récents. Surveillez les informations à la télévision ou dans la presse.
- Réfléchissez à ce que vous feriez si vous et votre famille tombiez malades. Par exemple, qui irait chercher les médicaments ou faire les courses pour vous ?

Lien utile

- Organisation Mondiale de la Santé: www.who.int/csr/disease/swineflu
- Le Ministère de la Santé et des Sports:
<http://www.sante-sports.gouv.fr/dossiers/sante/grippe-porcine-h1n1/grippe-porcine-h1n1.html>

Ligne d'assistance téléphonique nationale/site Internet:

Votre médecin de famille: