

Protéger le Cercle de la vie : ce que vous devriez savoir au sujet de la grippe pandémique

La présente feuille de renseignements porte sur la pandémie d'influenza (grippe) et ce que vous pouvez faire pour limiter les effets d'une pandémie grippale sur votre famille, votre communauté et vous-même.

Qu'est-ce que la grippe pandémique?

Une « pandémie » est une épidémie d'envergure mondiale par laquelle une proportion importante de personnes tombent malades et certaines peuvent en mourir. Certains types de virus de la grippe peuvent se propager rapidement dans presque tous les pays du monde et causer une pandémie de grippe. Contrairement à la grippe saisonnière, qui se manifeste à tous les hivers au Canada, la grippe pandémique peut frapper en tout temps.

Trois pandémies de grippe sont apparues au cours du vingtième siècle : la grippe espagnole en 1918, qui a causé la mort de quelque 50 000 personnes, y compris la disparition d'entières communautés canadiennes autochtones et inuites, et de plus de 20 millions de personnes à travers le monde; la grippe asiatique en 1957; et la grippe de Hong Kong en 1968. Les aînés des Premières nations se souviennent encore des répercussions tragiques de la grippe de 1918 sur leurs communautés.

Quels sont les symptômes?

La grippe pandémique est susceptible de causer les mêmes symptômes que la grippe saisonnière. Les symptômes peuvent être plus graves puisque les gens n'ont aucune immunité ou protection contre ce virus en particulier. Les symptômes typiques sont la fièvre, les maux de tête, la toux sèche, le mal de gorge, l'écoulement ou la congestion nasale et les douleurs musculaires. La nausée, les vomissements et la diarrhée sont parfois présents chez les enfants.

Qu'est-ce qui provoque la grippe pandémique?

Les pandémies sont provoquées par une nouvelle souche de virus qui est très différente des souches courantes. Peu de gens, s'il en est, seront immunisés contre ce nouveau virus. Cette absence d'immunité permet au virus de se propager rapidement et facilement et de causer des maladies plus graves.

Qui risque de contracter ce virus?

Une fois qu'elle se manifeste, tout le monde est à risque de contracter la grippe pandémique. En raison du surpeuplement des logements et d'une moins bonne santé, les peuples des Premières nations peuvent être les Canadiens les plus vulnérables à la grippe pandémique.

Comment le virus se propage-t-il?

Le virus se propage d'une personne infectée à une autre lorsqu'elle tousse ou éternue. Vous pouvez contracter la grippe simplement en touchant une surface, comme un récepteur téléphonique ou une poignée de porte qu'une personne infectée aurait pu toucher. En touchant à une surface contaminée, vous pouvez transférer le virus de votre main à votre nez ou à votre bouche.

Quelles seront les répercussions sur vous et votre communauté?

Il est difficile de prédire quelles seraient les répercussions d'une pandémie sur les peuples des Premières nations. Les collectivités isolées

peuvent courir un plus grand risque si le virus y est introduit. D'autre part, l'exposition réduite aux personnes de l'extérieur, couplée de pratiques d'hygiène saines, peut contribuer à protéger la communauté.

Une pandémie de grippe peut persister jusqu'à huit semaines, réapparaître et toucher différentes parties de la communauté à différents moments. L'accès aux services de santé, déjà limité dans les régions éloignées, sera davantage limité au fur et à mesure que les gens tomberont malades et que le personnel infirmier risquera d'être lui-même infecté.

Que faut-il faire pour respecter le Cercle de la vie?

Pour votre communauté

Vous pouvez réduire les risques d'attraper la grippe ou de contaminer les membres de votre famille, vos amis et vos voisins durant une pandémie de grippe.

- Dans la mesure du possible, couvrez-vous le nez et la bouche d'un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Toussez dans votre manche si vous n'avez pas de mouchoir.
- Assurez-vous de jeter rapidement les mouchoirs souillés et de les placer soigneusement dans des sacs que vous mettrez à la poubelle.
- Évitez les déplacements et les foules dans la mesure du possible.
- Suivez les pratiques d'hygiène afin d'éviter de propager le virus de vos mains à votre visage ou à d'autres personnes. Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau courante et chaude et avec du savon pendant au moins 15 secondes ou utilisez un assainissant pour les mains qui contient de 60 à 90 pour cent d'alcool.
- Nettoyez fréquemment les surfaces touchées, telles que les comptoirs de cuisine et les poignées de porte.
- Enseignez ces conseils à vos enfants pour les aider à se protéger et à protéger les autres.

Pour vous-même et votre famille

Si vous attrapez la grippe, vous pouvez prendre soin de vous-même.

- Restez à la maison et reposez-vous.
- Prenez des médicaments comme l'aspirine, l'acétaminophène (Tylenol) ou l'ibuprofène pour soulager les symptômes; assurez-vous de suivre les directives des médicaments.
Remarque : Ne pas donner d'aspirine aux enfants de moins de 16 ans ou de remède contre la grippe qui contient de l'aspirine.
- Buvez beaucoup de liquide.
- Utilisez des ustensiles et des serviettes pour votre usage seul.
- Mangez beaucoup de légumes, de fruits et de produits de grains entiers.
- Faites de l'exercice régulièrement et reposez-vous bien.
- Tenez-vous à distance des personnes malades, si possible. Vous devez tenter de demeurer au moins à un mètre (trois pieds) de distance des personnes qui présentent des symptômes apparentés à ceux de la grippe.
- Essayez de ne pas toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- Évitez les rassemblements publics et les foules.
- Ne partagez pas vos ustensiles et vos boissons.
- Si un membre de votre famille est malade, rangez ses effets personnels, tels que les serviettes et les brosses à dents, à part de ceux du reste de la famille.
- Faites-vous vacciner chaque année; le vaccin ne vous protégera pas contre la grippe pandémique, mais il vous aidera à rester en santé.
- Si vous êtes âgé de plus de 65 ans, demandez à votre médecin un vaccin contre l'infection pneumococcique.
- Prenez un médicament antiviral si votre médecin le recommande.

Prévention de la grippe pandémique

Un vaccin contre la grippe pandémique ne peut toutefois être fabriqué qu'une fois que le virus a été identifié, et l'élaboration du vaccin peut

prendre de quatre à six mois. En conséquence, aux premiers stades d'une pandémie, seuls des médicaments antiviraux pourraient être disponibles pour traiter la grippe.

Que sont les médicaments antiviraux?

Les médicaments antiviraux peuvent être utilisés pendant la saison de la grippe pour la prévention et le traitement précoce de cette maladie. Ils réduisent la capacité du virus à se reproduire. Dans la mesure où ils sont pris peu de temps après que la personne soit tombée malade (dans les 48 heures), ils peuvent réduire les symptômes de la grippe, raccourcir la durée de la maladie et atténuer les complications graves.

Les médicaments antiviraux seront dispensés gratuitement à toute personne contaminée qui pourrait en bénéficier.

Existe-t-il des réserves de médicaments antiviraux?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande l'accumulation de réserves de médicaments antiviraux suffisantes pour traiter 25 % de la population. Le gouvernement de l'Ontario accumule actuellement suffisamment de médicaments antiviraux pour traiter 25 pour cent des Ontariennes et Ontariens.

Si une pandémie survient avant que l'on ait atteint le palier de 25 pour cent, les médicaments antiviraux seront fournis aux personnes les plus susceptibles d'en profiter et à celles chargées de services essentiels.

Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée collabore avec la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits, les Chiefs of Ontario et les organisations territoriales politiques pour veiller à ce que les peuples des Premières nations aient le même accès aux vaccins et aux médicaments antiviraux que tout autre Ontarien ou Ontarienne en cas de pandémie grippale.

Pour plus de renseignements

Consultez notre site Web à
www.health.gov.on.ca/pandemic

ou appelez la ligne INFO au 1 866 801-7242

ATS 1 800 387-5559