

Rester en santé pendant une pandémie de grippe

La présente feuille de renseignements indique les précautions à suivre pour limiter le risque d'infection en cas de grippe pandémique.

Propagation de la grippe

La grippe (l'influenza) est une maladie respiratoire très infectieuse due à un virus qui affecte le nez, la gorge et les poumons. Une grippe pandémique survient lorsqu'un nouveau sous-type de virus grippal, contre lequel les gens n'ont acquis aucune immunité, apparaît parmi la population et infecte rapidement un grand nombre de gens partout dans le monde.

La grippe se propage rapidement d'une personne à l'autre par la toux et les éternuements et en se touchant les yeux, la bouche ou le nez. De plus, on ne peut écarter la possibilité que le virus se transmette simplement par l'air. Lorsque les personnes infectées toussent ou éternuent, elles rejettent des minuscules gouttelettes ou de petites particules qui peuvent être inhalées ou entrer en contact avec la bouche, le nez et les yeux d'autres personnes. L'infection peut également se produire lorsque l'on touche la main de la personne infectée ou que l'on manipule des objets contaminés par cette dernière, et que l'on touche ensuite sa bouche, ses yeux ou son nez.

Les personnes atteintes de la grippe sont contagieuses et peuvent transmettre le virus pendant au plus 24 heures avant l'apparition des symptômes. Les adultes demeurent contagieux pendant 3 à 5 jours après l'apparition des symptômes, une période qui peut atteindre 7 jours chez les enfants. (Remarque : la période d'infectiosité indiquée est celle de la grippe saisonnière et peut varier en cas de pandémie.)

Comment éviter de tomber malade

Suivez les conseils suivants pour demeurer en santé pendant une pandémie de grippe :

1. Ayez des habitudes salubres :

- Mangez bien, en particulier beaucoup de légumes, de fruits et de produits à graine entière.
- Buvez beaucoup d'eau et évitez la consommation excessive d'alcool.
- Faites régulièrement de l'exercice et reposez-vous beaucoup.

2. Pratiquez une bonne hygiène :

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau courante tiède et savonneuse pendant au moins 15 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains contenant de 60 % à 90 % d'alcool.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, ou toussiez dans le haut de votre manche si vous n'avez pas de mouchoir.
- Jetez rapidement les mouchoirs sales et placez-les avec soin dans un sac que vous jetterez à la poubelle.
- Après avoir éternué ou toussé, lavez-vous les mains avec de l'eau courante tiède et savonneuse pendant au moins 15 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains contenant de 60 % à 90 % d'alcool.
- Lorsque vous êtes malade, restez chez vous de façon à ne pas transmettre vos germes à d'autres.

- Restez à l'écart des personnes malades, si cela est possible. Vous devriez tout spécialement tenter de rester à au moins un mètre (trois pieds) des personnes présentant des symptômes semblables à ceux de la grippe.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche.
- Évitez la foule et les rassemblements publics.
- Ne partagez pas d'ustensiles de cuisine ou de boissons.
- Si un membre de votre famille est malade, séparez ses articles personnels (serviettes, brosse à dents, etc.) du reste de la famille.

3. Utilisez les services de santé publique :

- Faites vous vacciner contre la grippe chaque année; cela ne vous protégera pas contre la

pandémie, mais pourrait vous aider à conserver la santé.

- Si vous avez plus de 65 ans, demandez à votre médecin de vous faire une injection pour vous protéger contre l'infection pneumococcique.
- Prenez des médicaments antiviraux si votre médecin vous le recommande.

Renseignements

Consultez notre site Web :

http://www.health.gov.on.ca/french/publicf/programf/pubhealthf/fluf/panfluf/panflu_f.html

Appelez la Ligne INFO au 1 866 801-7242

ATS : 1 866-797-0007