

# Limiter la propagation : voyages, contacts sociaux et grippe pandémique

La présente feuille de renseignements donne des conseils aux voyageurs de manière à ce qu'ils protègent leur santé pendant une pandémie de grippe.

## Recommandations concernant les voyages pendant une pandémie de grippe

Pendant une pandémie de grippe, des mesures de distanciation sociale peuvent être prises pour limiter la propagation de la maladie. Selon la gravité de la pandémie, les voyages internationaux et nationaux et même les déplacements locaux et les transports en commun pourraient être limités, interrompus ou modifiés.

Si vous êtes malade, restez à la maison et, autant que possible, à l'écart d'autres personnes.

Si de longs voyages nationaux ou internationaux sont permis et si vous vous sentez bien et devez voyager, observez les recommandations suivantes pour limiter vos chances de tomber malade :

## Conseils à suivre avant de voyager

- Faites-vous injecter le vaccin le plus récent contre la grippe saisonnière afin d'éviter de contracter le virus de la grippe qui circulent.
- Veillez à ce que vos vaccinations soient à jour en fonction de votre pays de destination.
- Achetez une assurance complémentaire lorsque vous voyagez hors du Canada; à l'étranger de nombreux services de santé d'urgence coûtent plus que le montant pris en charge par le Régime d'assurance-santé de l'Ontario. Vous devriez aussi envisager la possibilité d'une couverture d'évacuation sanitaire.

- Informez-vous, et informez ceux qui pourraient voyager avec vous, sur le risque de grippe dans vos régions de destination prévues. Consultez le site Web d'Affaires étrangères et Commerce international Canada ([www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)).
- Préparez une trousse-santé de voyage contenant les fournitures médicales et de premiers soins de base. Votre fournisseur ou votre agent de voyage pourra bien vous conseiller à ce sujet.
- Rangez du désinfectant pour les mains contenant de 60 % à 90 % d'alcool dans vos valises ou vos bagages à main, si cela est autorisé.
- Localisez avant votre départ les ressources en matière de soins de santé dans vos pays de destination.

## Précautions à prendre en voyage

- L'hygiène fréquente et appropriée des mains est la pratique la plus importante pour réduire les chances d'infection. Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau courante savonneuse ou chaude ou du désinfectant pour les mains contenant de 60 % à 90 % d'alcool.
- Limitez le contact social direct (p. ex., embrasser, serrer la main). Évitez autant que possible les activités sociales et les endroits publics fréquentés.
- Évitez le contact direct avec des volailles - ne touchez pas de poulets ou de canards malades, morts ou apparemment bien portants. Évitez des endroits comme les fermes avicoles et les marchés aux oiseaux où de la volaille sur pied est élevée ou confinée.

- Si vous préparez vous-même vos repas, veillez à ce que tous les produits avicoles, y compris les œufs, soient bien cuits.
- Si vous souhaitez ramener au Canada des oiseaux ou des produits avicoles, vérifiez précisément si cela est possible et déclarez tous les produits animaux à votre arrivée.
- Si vous vous êtes rendu dans une ferme dans un pays touché, veillez à ce que les vêtements et les chaussures que vous portiez lors de cette visite ne soient pas tachés de terre ou de fumier avant de pénétrer au Canada.

### Précautions à prendre à l'issue du voyage

Vous pouvez avoir la grippe sans en avoir les symptômes ni vous sentir malade. Pour éviter d'infecter d'autres personnes et de propager le virus, suivez ces recommandations :

- Lavez vos vêtements en eau chaude et désinfectez vos chaussures après votre arrivée, surtout si vous vous êtes rendu dans une ferme.
- Surveillez votre état de santé pendant au moins 14 jours après votre retour au Canada. Si vous tombez malade et avez de la fièvre, avez du mal à respirer, toussiez ou présentez tout autre symptôme pendant cette période, consultez un professionnel de la santé. Parlez-lui de vos symptômes et de votre récent voyage afin de vérifier si une éclosion de pandémie grippale a été déclarée dans la région visitée.

### Renseignements

Consultez notre site Web :

[http://www.health.gov.on.ca/french/public/program/pubhealth/fluf/panfluf/panflu\\_f.html](http://www.health.gov.on.ca/french/public/program/pubhealth/fluf/panfluf/panflu_f.html)

Appelez la Ligne INFO au 1 866 801-7242

ATS : 1 866 797-0007