

Préparez-vous avec la Croix-Rouge

Liste de vérification en cas de grippe

L'influenza, également appelée grippe, est une maladie respiratoire contagieuse causée par différentes souches de virus. Aux États-Unis, il y a une saison de grippe qui commence chaque automne et se termine au printemps. Le type de grippe que les gens contractent au cours de cette saison est appelé la grippe saisonnière. Les virus de la grippe se propagent de personne à personne lorsque des personnes infectées toussent ou éternuent.

Connaître la différence

Grippe saisonnière — Une maladie respiratoire contagieuse causée par les virus de l'influenza (grippe) se produisant chaque année. Elle touche en moyenne de 5 pour cent à 20 pour cent de la population américaine, en provoquant une maladie légère à grave et dans certains cas elle peut être mortelle. Les adultes peuvent infecter les autres 1 jour avant de présenter les symptômes et aussi longtemps que 5 jours après avoir contracté la maladie.

Epidémique — La propagation rapide d'une maladie qui touche certaines ou plusieurs personnes dans une communauté ou une région au même moment.

Pandémique — Une apparition de la maladie qui affecte un grand nombre de personnes à travers le monde et se propage rapidement.

H1N1 (grippe porcine) — Le H1N1, appelé aussi « la grippe porcine » est un nouveau virus de la grippe qui provoque la maladie des populations. Aux États-Unis, ce nouveau virus a été déposé pour la première fois chez l'homme en avril 2009. Ce virus se propage partout dans le monde, de personne à personne, probablement de la même façon que les virus de la grippe saisonnière ordinaire. Le 11 juillet 2009, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a signalé qu'une pandémie de grippe H1N1 était en cours.

Il est important d'être au courant des derniers avis sanitaires émis par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC). Le site Internet des CDC propose des mises à jour régulières des recommandations de santé publique en ce qui concerne certaines menaces pour la santé publique, y compris le H1N1 (grippe porcine).

H5N1 (grippe aviaire) — Communément connue sous le nom de grippe aviaire, cette souche du virus de la grippe se retrouve naturellement chez les oiseaux. Les oiseaux sauvages peuvent transporter le virus et ne pas en être atteints ; cependant, les oiseaux domestiques peuvent être infectés par le virus et en meurent souvent.

Que dois-je faire pour éviter de tomber malade ?



Procurez-vous le vaccin de la grippe chaque année pour avoir de meilleures chances de protection.

- Ayez toujours de bonnes habitudes de santé afin d'assurer la résistance de votre corps à l'infection :
 - Ayez une alimentation équilibrée.
 - Buvez beaucoup de liquides.
 - Faites de l'exercice tous les jours.
 - Gérer le stress.
 - Reposez-vous et dormez suffisamment.
- Prenez ces mesures de bon sens pour arrêter la propagation de germes :
 - Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
 - Évitez ou réduisez les contacts avec les personnes qui sont malades (une distance minimum de trois pieds est recommandée).
 - Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.
 - Couvrez-vous la bouche et le nez avec des mouchoirs lors vous toussiez et éternuez. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez au creux de votre coude.
 - Restez à l'écart des autres autant que possible lorsque vous êtes malade.
- Les personnes qui présentent de la fièvre ou autres symptômes grippaux doivent attendre 24 heures après la disparition de la fièvre (sans médicaments), avant de retourner à leur travail ou à l'école.
- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année. La vaccination est l'un des moyens les plus efficaces pour réduire la maladie et le risque de mort. Pour 2009, deux vaccins seront nécessaires - un pour la grippe saisonnière et un pour la grippe H1N1.

Est-ce que j'ai la grippe ?



En général, la grippe commence rapidement et se manifeste par une forte fièvre et des douleurs musculaires. Vous devez connaître aussi les autres symptômes de la grippe ordinaire :

- Maux de tête
- Fatigue extrême
- Mal à la gorge
- Toux
- Nez bouché ou qui coule
- Vomissements et/ou diarrhée (plus fréquente chez les enfants que chez les adultes)
- **REMARQUE** : Avoir tous ces symptômes ne signifie pas toujours que vous avez la grippe. De nombreuses maladies différentes ont des symptômes similaires.

Diagnostiquer la grippe :

- Il est difficile de dire si vous êtes atteint de la grippe ou d'une autre maladie.
- Votre prestataire de soins de santé peut être en mesure de vous dire si vous avez la grippe.
- Si vous développez des symptômes grippaux et que vous êtes préoccupé par des complications possibles, consultez votre prestataire de soins de santé.

Les risques potentiels et les graves complications de la grippe :

- Pneumonie bactérienne
- Déshydratation
- Aggravation des maladies médicales chroniques
- Infections de l'oreille
- Problèmes de sinus

Que dois-je faire quand quelqu'un est malade ?



- Désignez une personne qui sera le/la prestataire de soins.
- Gardez les objets personnels de chaque personne à distance. Tous les membres de la famille doivent éviter de partager des stylos, des papiers, des vêtements, des serviettes, des draps, des couvertures, de la nourriture ou des ustensiles de cuisine, à moins qu'ils aient été nettoyés entre les utilisations.
- Désinfectez les poignées de porte, les interrupteurs, les poignées, les ordinateurs, les téléphones, les jouets et autres surfaces qui sont habituellement touchées dans la maison ou au travail.
- Lavez tous les plats dans le lave-vaisselle ou à la main en utilisant de l'eau très chaude et du savon.
- Lavez les vêtements de tout le monde dans une machine à laver standard comme vous le feriez normalement. Utilisez un détergent et de l'eau très chaude et lavez-vous les mains après avoir manipulé le linge sale.
- Portez des gants jetables en cas de contact avec ou lors du nettoyage de liquides organiques.

Définitions des termes

Immunité à une maladie est définie par la présence d'anticorps contre cette maladie dans le système d'une personne. La plupart des gens ont une certaine résistance aux infections, soit après s'être remis d'une maladie ou par l'intermédiaire d'une vaccination. Les virus de la grippe saisonnière changent au fil du temps et l'immunité ne peut être atteinte à moins qu'une vaccination soit pratiquée.

Quarantaine est la séparation physique des personnes en bonne santé qui ont été exposées à une maladie infectieuse de ceux qui n'ont pas été exposés.

Isolement est un état de séparation entre les personnes ou les groupes afin d'empêcher la propagation d'une maladie.

Distanciation sociale est une pratique imposée pour limiter les interactions face à face afin empêcher l'exposition et la transmission d'une maladie.

Êtes-vous considéré comme ayant un risque élevé pour les complications liées à la grippe ?

- Les groupes de personnes suivants sont les plus à risque : les personnes âgées de 50 ans ou plus, les femmes enceintes, les personnes ayant des maladies médicales chroniques, les enfants âgés de 6 mois et plus et les personnes vivant ou soignant les personnes à haut risque.
- Les personnes à haut risque doivent mettre à jour leurs vaccinations chaque année et recevoir leur vaccin antipneumococcique si elles sont âgées de 50 ans ou plus, selon les directives de leur médecin.