

Sources :

Mis à jour le : 31/8/2009



Dossier sur la grippe A(H1N1)

Grippe A(H1N1)

Grippe A(H1N1) Conseils

.....

Grippe A(H1N1)

Vous trouverez sur ce site des informations générales relatives à la grippe. Ces informations seront mises à jour en fonction des différents changements et selon les directives et les nouveaux accords du ministère de la Santé et de la Politique Sociale.

Qu'est-ce que la grippe ?

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

Qu'est-ce qu'une pandémie de grippe ?

Comment se propage le nouveau virus A/H1N1 ?

Quelle est la période de contagion ?

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

Peut-il y avoir des complications ?

Existe-t-il un vaccin contre le nouveau virus ?

La prise de médicaments est-elle nécessaire pour soigner la grippe ?

Rappelez-vous...

Pour en savoir plus...

Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une maladie infectieuse qui provoque essentiellement des symptômes respiratoires. Elle est due à un virus et elle est très contagieuse.

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

La grippe due au nouveau virus A/H1N1 (appelée tout d'abord « grippe porcine » puis « nouvelle grippe ») est due à un nouveau type de virus de grippe contre lequel nous avons moins de défenses immunitaires, du fait de sa récente apparition.

Qu'est-ce qu'une pandémie de grippe ?

C'est une épidémie de grippe qui sévit à un moment donné plusieurs ou tous les continents.

Comment se propage le nouveau virus A/H1N1 ?

S'agissant également d'un virus de la grippe, la transmission se fait de la même manière que celle d'une grippe saisonnière ou habituelle : les personnes se contaminent principalement en parlant, en toussant, en éternuant et par les gouttelettes de salive ou les sécrétions nasales qui restent sur les mains ou sur tout objet touché ou qui sont disséminées dans l'air.

Quelle est la période de contagion ?

Le virus de la grippe présente une capacité maximum de contagion de quelques heures avant les premiers symptômes jusqu'aux 3 premiers jours. Une personne malade reste néanmoins contagieuse 7 jours après l'apparition des symptômes.

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

Les symptômes sont les mêmes que ceux de la grippe saisonnière. Ils apparaissent brusquement : fièvre, douleurs musculaires, grande fatigue, toux, maux de tête, congestion nasale, éternuements ou maux de gorge. Ces symptômes peuvent persister plusieurs jours.

Peut-il y avoir des complications ?

Comme dans les cas de grippe saisonnière, cette grippe peut être grave ou présenter des complications chez certains groupes de la population qui sont plus vulnérables. Les professionnels de la santé tiennent compte de ces facteurs pour mettre en place les mesures préventives et thérapeutiques les mieux adaptées.

Existe-t-il un vaccin contre le nouveau virus ?

On travaille actuellement au développement et à la production d'un vaccin contre ce virus. Il devrait être disponible d'ici quelques mois.

Les dates et la campagne de vaccination de la grippe saisonnière et de la nouvelle grippe seront dûment annoncées par les autorités sanitaires.

Les autorités sanitaires internationales définiront les groupes de personnes prioritaires qui recevront le vaccin contre la nouvelle grippe.

La prise de médicaments est-elle nécessaire pour soigner la grippe ?

Le meilleur traitement est le même que celui de la grippe saisonnière et il consiste à soulager les symptômes au moyen de la prise d'analgésiques et d'antipyrétiques.

Un traitement antiviral spécifique ou la prise d'antibiotique n'est pas nécessaire, sauf sur prescription du médecin traitant.

Rappelez-vous...

- L'évolution de la maladie, comparable à celle de la grippe saisonnière, reste favorable, les patients répondant positivement au traitement.
- La maladie présentant une sévérité modérée, la plupart des patients ne doivent pas être hospitalisés.
- La nouvelle grippe A (H1N1) est traitée avec les mêmes mesures et les mêmes médicaments que la grippe saisonnière, sauf dans les cas particuliers où les professionnels de la santé décideront d'appliquer des mesures spécifiques.
- La population doit actuellement rester tranquille et suivre les informations officielles et les indications des autorités sanitaires. Dans notre Communauté Autonome, toutes les mesures de prévention ont été mises en place et notre système sanitaire est prêt à faire face à une telle situation.
- Pour obtenir des informations fiables, renseignez-vous toujours auprès de sources officielles.
- Les lignes actuelles de coordination restent en vigueur entre le ministère de la Santé et l'Organisation Mondiale de la Santé dans le cas d'actions relatives à la pandémie : prévention, protection et traitement.

Pour en savoir plus...

Liens

- ⇒ **Gobierno de Aragón. Departamento de Salud y Consumo. Dirección General de Salud Pública**
(<http://www.saludpublicaaragon.es>)
- ⇒ **Ministerio de Sanidad y Política Social**
(<http://www.msc.es/servCiudadanos/alertas/gripeAH1N1.htm>)
- ⇒ **ECDC Centro Europeo para el control de enfermedades**
(<http://ecdc.europa.eu/en/Default.aspx>)
- ⇒ **CDC Centros para el control y prevención de enfermedades**
(<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>)
- ⇒ **OMS Organización Mundial de la Salud**
(<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/es/index.html>)

.....

Grippe A(H1N1) Conseils

Vous trouverez ici des recommandations pour savoir comment réagir face à la grippe ainsi que des indications et des informations utiles aux personnes qui sont éventuellement touchées par le virus.

Ces informations seront mises à jour en fonction des changements et selon les directives et les nouveaux accords du ministère de la Santé et de la Politique Sociale.

Les conseils pour la nouvelle grippe A(H1N1) sont les mêmes que pour la grippe saisonnière qui apparaît chaque année en automne et en hiver.

RECOMMANDATIONS POUR L'ENSEMBLE DE LA POPULATION.

Les personnes qui ne sont pas touchées par la grippe, peuvent mener une vie normale.

L'usage de masques de protection n'est pas nécessaire pour la population générale.

Informez-vous et respectez les recommandations formulées par les institutions sanitaires.

Il est conseillé de suivre les mesures d'hygiène de base :

- Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon (pendant 15-20 secondes) et notamment après avoir éternué ou toussé. [enlace PICTOGRAMA]
- Ne partagez pas vos effets personnels d'hygiène ou de toilette, notamment les serviettes et les mouchoirs.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir à usage unique (à jeter dans un sac en plastique et fermé). Si vous ne disposez pas de mouchoir à cet instant précis, vous devrez vous couvrir la bouche et le nez dans le coude ou le cas échéant dans les mains.
- Aérez régulièrement votre domicile, les chambres et les espaces communs.
- Nettoyez les surfaces et les objets à usage commun (plans de travail, salles de bain, poignées, jouets, téléphones) avec des produits ménagers habituels.
- N'embrassez pas ou ne serrez pas la main d'une personne qui présente des symptômes de rhume ou de grippe. Le cas échéant, lavez-vous immédiatement après.
- Évitez les lieux publics fréquentés par des personnes qui présentent des signes de rhume ou de grippe.

Si vous pensez avoir été contaminé, ne vous affolez pas et continuez à mener une vie normale. En cas d'apparition de symptômes, suivez les recommandations indiquées ci-dessous.

RECOMMANDATIONS CAS PAR CAS

(Toutes les questions ont un lien à la réponse)

Je crois que je présente de possibles signes de grippe ou une personne vivant à domicile a de possibles symptômes de grippe.

Que dois-je faire si je suis enceinte ?

Un collègue de travail ou un camarade de classe présente de possibles signes de grippe.

J'ai été à proximité, avec ou sans contact (serrer la main, embrasser ou autre type de contact), d'une personne présentant des signes de grippe.

Je n'ai pas de symptômes de grippe mais je voudrais savoir si je peux contracter la grippe facilement.

Je n'ai pas de symptômes de grippe mais je présente un cas ou une maladie qui peut représenter de graves risques si je contracte la grippe.

Je vais voyager à l'étranger et je voudrais savoir ce que je dois faire.

Je voudrais des informations sur le vaccin contre la grippe.

Je voudrais savoir si je peux manger de la viande de porc.

Je crois que j'ai de possibles signes de grippe ou une personne vivant à domicile a de possibles symptômes de grippe.

Vous pouvez appeler **SALUDINFORMA au 902 555 321** pour expliquer votre situation. La personne qui prendra votre appel vous informera et vous orientera vers la prise en charge sanitaire nécessaire, en vous facilitant un accès direct à cette dernière.

Si vous êtes atteint du virus de la grippe, outre les indications que pourra vous fournir le personnel sanitaire spécialisé, il y a lieu de suivre les recommandations suivantes :

Recommandations pour le patient :

- ⇒ Restez isolé à domicile jusqu'à 24 heures après la disparition des symptômes.
- ⇒ Respectez les recommandations habituelles pour les états grippaux : repos et hydratation.
- ⇒ Dormez si possible dans une chambre individuelle pendant la durée de la fièvre ou de la toux.
- ⇒ Évitez tout contact rapproché avec d'autres personnes. Ne recevez pas de visites. Ne serrez pas la main ou n'embrassez pas d'autres personnes.
- ⇒ Évitez dans la mesure du possible le contact des mains avec la bouche, les yeux ou le nez.

- ⇒ Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon (pendant 15-20 secondes) et notamment après avoir éternué ou toussé. Vous pouvez également utiliser des solutions hydro-alcooliques [enlace PICTOGRAMA]
- ⇒ Toussez ou éternuez dans un mouchoir à usage unique (à jeter dans un sac en plastique et fermé). Si vous ne disposez pas de mouchoir à cet instant précis, vous devrez vous couvrir la bouche et le nez dans le coude ou le cas échéant dans les mains.
- ⇒ Ne partagez pas vos effets personnels d'hygiène ou de toilette, notamment les serviettes et les mouchoirs. Il est recommandé de changer de serviette au moins une fois par jour.
- ⇒ Il n'est pas nécessaire d'utiliser un masque chirurgical facial mais il peut être utilisé si une personne à risque vit à domicile.
- ⇒ La personne chargée des soins devra suivre les recommandations de l'alinéa « **Recommandations pour personnes à domicile et soignants** » et *consulter votre médecin en cas d'aggravation.*

Recommandations pour personnes à domicile et soignants.

Les personnes à domicile mèneront une vie normale, en suivant les recommandations générales données au patient et à la personne chargée des soins.

- ⇒ Le patient sera soigné dans la mesure du possible uniquement par une des personnes adultes qui vivent avec lui à domicile pour éviter toute contagion. Les femmes enceintes, les enfants et les personnes à risque ne pourront pas s'occuper de la personne malade.
- ⇒ Le soignant devra prendre connaissance des indications de l'alinéa « **Recommandations pour le patient** ».
- ⇒ Le soignant suivra des mesures d'hygiène adéquates au domicile :
 - Aérer régulièrement le domicile, les chambres et les espaces communs.
 - Nettoyer les surfaces et les objets à usage commun (plans de travail, salles de bain, poignées, jouets, téléphones) avec des produits ménagers habituels. Il n'est pas nécessaire de laver séparément les draps et les objets du patient.
 - Le matériel jetable utilisé par la personne malade sera jeté comme tout autre déchet domestique. Se laver les mains après avoir touché le sac et le matériel à jeter.
 - Se laver les mains régulièrement et notamment après avoir réalisé les tâches antérieures. Éviter le contact des mains avec la bouche, les yeux ou le nez.
- ⇒ Le soignant devra surveiller l'évolution du patient. La grippe évolue généralement de manière favorable en quelques jours. Si les symptômes persistent avec la même intensité ou si d'autres signes apparaissent, appelez le 90255532 pour vous renseigner et vous rendre auprès du service sanitaire adapté.

Que dois-je faire si je suis enceinte ?

Lors de la grossesse, le système immunitaire décline de manière naturelle, d'où une plus forte probabilité de contracter la grippe et de développer des complications.

Si vous êtes enceinte, ne vous affolez pas. La plupart des femmes qui ont eu la grippe n'ont eu que des symptômes légers. Il est important d'être vigilante, de prendre les mesures d'hygiène nécessaires et de respecter les recommandations générales. En cas de fièvre ou d'autres symptômes, contactez les services sanitaires opportuns.

Un collègue de travail ou un camarade de classe présente de possibles signes de grippe.

Menez une vie normale et surveillez l'apparition de possibles symptômes de grippe lors des 7 ou 8 jours suivants. Le cas échéant, respectez les recommandations indiquées dans le paragraphe « je crois que j'ai de possibles signes de grippe » ainsi que les mesures d'hygiène générales dont le lavage régulier des mains.

J'ai été à proximité, avec ou sans contact (serrer la main, embrasser ou autre type de contact), d'une personne présentant des signes de grippe.

Menez une vie normale et surveillez l'apparition de possibles symptômes de grippe lors des 7 ou 8 jours suivants. Le cas échéant, respectez les recommandations indiquées dans le paragraphe « je crois que j'ai de possibles signes de grippe » ainsi que les mesures d'hygiène générales dont le lavage régulier des mains.

Je n'ai pas de symptômes de grippe mais je voudrais savoir si je peux contracter la grippe facilement.

Menez une vie normale et ne vous affolez pas. Le risque de contracter le virus est le même qu'avec la grippe saisonnière. Il faut respecter des mesures d'hygiène générales dont le lavage régulier des mains.

Je n'ai pas de symptômes de grippe mais je présente un cas ou une maladie qui représente de graves risques si je contracte la grippe.

Si vous avez été en contact avec une personne malade de la grippe, menez une vie normale. Si vous avez été en contact avec une personne malade de la grippe et en cas d'apparition de symptômes, appelez **SALUDINFORMA au 902 555 321**, pour expliquer votre situation. La personne qui prendra votre appel vous informera et vous orientera vers la prise en charge sanitaire nécessaire, en vous facilitant un accès direct à cette dernière.

Je vais voyager à l'étranger et je voudrais savoir ce que je dois faire.

Les organismes nationaux et internationaux de santé (ministère de la Santé, Organisation Mondiale de la Santé, Union Européenne, etc.) n'ont pas restreint les voyages à l'étranger.

Si vous voyagez dans un pays particulièrement touché par la grippe, il est recommandé de suivre les mesures d'hygiène de base indiquées dans l'alinéa des recommandations pour la population générale.

À l'heure actuelle, on ne sait toujours pas si le vaccin contre la grippe saisonnière protège contre la nouvelle grippe et par conséquent la vaccination des voyageurs internationaux n'a pas été décrétée.

Je voudrais des informations sur le vaccin contre la grippe.

On travaille actuellement au développement et à la production d'un vaccin pour ce virus. Il devrait être disponible d'ici quelques mois.

Les dates et la campagne de vaccination de la grippe saisonnière et de la nouvelle grippe seront dûment annoncées par les autorités sanitaires.

Les autorités sanitaires internationales définiront les groupes de personnes prioritaires qui recevront le vaccin contre la nouvelle grippe.

Je voudrais savoir si je peux manger de la viande de porc.

Oui. Le virus ne se transmet pas par les aliments. La grippe ne peut pas être contractée en consommant de la viande de porc ou ses dérivés.