

Comment je préviens une grippe H1N1 : Recommandations de l'OMS

Comment je préviens une grippe H1N1. Recommandations de l'OMS

Chakib Nejjari

Laboratoire d'Epidémiologie,
Faculté de Médecine et de Pharmacie de Fès

Wafaa Bono

Service de Médecine Interne,
CHU Hassan II, Fès

QUE PUIS-JE FAIRE POUR EVITER DE CONTRACTER LA GRIPPE A(H1N1)?

La principale voie de transmission du nouveau virus grippal A(H1N1) semble être la même que celle de la grippe saisonnière, à savoir via des gouttelettes respiratoires émises lorsqu'on parle, qu'on éternue ou qu'on tousse.

On peut se prémunir contre l'infection en évitant un contact rapproché avec des personnes présentant des symptômes de type grippal (en essayant dans la mesure du possible de maintenir une distance d'environ 1 mètre) et en prenant les mesures qui suivent :

- éviter de se toucher le nez et la bouche;
- se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique, et ce régulièrement (surtout si l'on se touche le nez ou la bouche ou si l'on touche des surfaces potentiellement contaminées);
- éviter un contact rapproché avec des personnes qui pourraient être malades;
- réduire, dans la mesure du possible, le temps passé dans des endroits bondés;
- bien aérer l'endroit où l'on vit en ouvrant les fenêtres;
- avoir une bonne hygiène de vie, à savoir dormir suffisamment, s'alimenter correctement et conserver une activité physique.

QU'EN EST-IL DU PORT DU MASQUE? QUE RECOMMANDE L'OMS?

Si vous n'êtes pas malade, il n'est pas nécessaire de porter un masque.

Si vous vous occupez d'une personne malade, vous pouvez porter un masque lorsque vous êtes auprès d'elle, le jeter immédiatement après et vous nettoyer soigneusement les mains ensuite.

Si vous êtes malade et que vous devez partir en voyage ou être au milieu d'autres gens, portez un masque couvrant le nez et la bouche.

Il est indispensable en toute situation d'utiliser correctement les masques. Leur mésusage peut en réalité augmenter les risques de propagation de l'infection.

COMMENT SAVOIR SI J'AI LA GRIPPE A(H1N1)?

Il est impossible de faire la différence entre la grippe saisonnière et la grippe A(H1N1) sans aide médicale. Les symptômes typiques à rechercher sont les mêmes que pour les virus saisonniers : fièvre, toux, céphalées, douleurs musculaires et articulaires, maux de gorge et écoulement nasal. Seuls votre médecin et les autorités de santé locales peuvent confirmer un cas de grippe A(H1N1).

QUE FAIRE SI JE PENSE AVOIR CONTRACTE LA GRIPPE A(H1N1)?

Si vous ne vous sentez pas bien, présentez une forte fièvre, de la toux et/ou un mal de gorge:

- Restez chez vous et évitez de vous rendre sur votre lieu de travail, votre école ou à des rassemblements.
- Reposez-vous et absorbez des liquides en abondance.
- Couvrez-vous le nez et la bouche de mouchoirs en papier lorsque vous toussez et que vous éternuez et éliminez-les ensuite correctement. Lavez-vous ensuite les mains soigneusement avec du savon ou une solution hydroalcoolique
- Si vous n'avez pas de mouchoirs en papier pour vous moucher ou pour tousser, faites-le dans le creux de votre coude.

F
M
C
:
C
O
M
M
E
N
T
J
E
P
R
E
V
I
E
N
S

Comment je préviens une grippe H1N1 : Recommandations de l'OMS

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon fréquemment et soigneusement, surtout après avoir toussé ou éternué.
- Informez votre famille et vos amis de votre maladie et recherchez de l'aide pour les tâches ménagères qui supposent des contacts avec d'autres gens, par exemple les courses.

DOIS-JE PRENDRE UN ANTIVIRAL DES MAINTENANT POUR LE CAS OU J'ATTRAPERAIS LE NOUVEAU VIRUS?

Non. Vous ne devez prendre un antiviral, tel que l'oseltamivir ou le zanamivir, que si votre médecin vous le prescrit. Personne ne devrait acheter de médicaments pour prévenir ou combattre la nouvelle grippe sans ordonnance. La plus grande prudence est recommandée lors de l'achat de médicaments sur internet.

QUE FAIRE EN CAS D'ALLAITEMENT? DOIS-JE CESSER D'ALLAITER SI JE SUIS MALADE?

Non, sauf si votre praticien vous le recommande. Les études menées sur d'autres infections grippales montrent que l'allaitement joue plutôt un rôle protecteur pour l'enfant: il transmet des anticorps maternels utiles et réduit le risque de maladie respiratoire. Le lait maternel constitue d'une manière générale le meilleur aliment pour l'enfant et augmente ses défenses immunitaires.

QUAND FAUT-IL CONSULTER UN MEDECIN?

Il faut consulter un médecin en cas de difficultés respiratoires ou si la fièvre persiste plus de trois jours. Les parents doivent consulter un médecin si leur enfant respire rapidement ou difficilement, s'il a de la fièvre de façon constante ou s'il a des convulsions.

Dans la plupart des cas, il suffit que le malade reste chez lui, se repose, boive beaucoup de liquide et prenne un antalgique pour soulager les douleurs (chez l'enfant et le jeune adulte, il faut utiliser un antalgique sans aspirine en raison du risque de syndrome de Reye)

DOIS-JE ME RENDRE AU TRAVAIL SI J'AI LA GRIPPE MAIS QUE JE ME SENS BIEN?

Non. Que vous ayez la grippe A(H1N1) ou la grippe saisonnière, vous devez rester chez vous et ne pas vous rendre au travail pendant toute la durée des symptômes. C'est une précaution qui permet de protéger vos collègues de travail et les autres.

PUIS-JE VOYAGER?

Si vous ne vous sentez pas bien ou que vous avez des symptômes de grippe, vous ne devez pas voyager. Si vous avez des doutes concernant votre santé, vous devez vérifier la chose avec votre prestataire de soins de santé.

Grippe A(H1N1)

Comment vous protéger, vous et les autres

	
Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir jetable quand vous toussiez ou éternuez	Jetez les mouchoirs usagés à la poubelle immédiatement après usage
	
Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon	En cas de symptômes de type grippal, consultez un médecin dès que possible
	
Si vous avez des symptômes de type grippal, gardez une distance d'au moins un mètre avec vos interlocuteurs	En cas de symptômes de type grippal, restez chez vous, n'allez ni au bureau ni à l'école et évitez les endroits très fréquentés
	
Évitez les accolades, embrassades et poignées de main pour saluer les gens	Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains

Pour plus d'information : <http://www.who.int/csr/don/20090731/index.html>
<http://www.seho.int>

 Organisation mondiale de la Santé
Bureau régional de la Méditerranée orientale

Affiche OMS : comment je préviens H1N1 www.who.int/