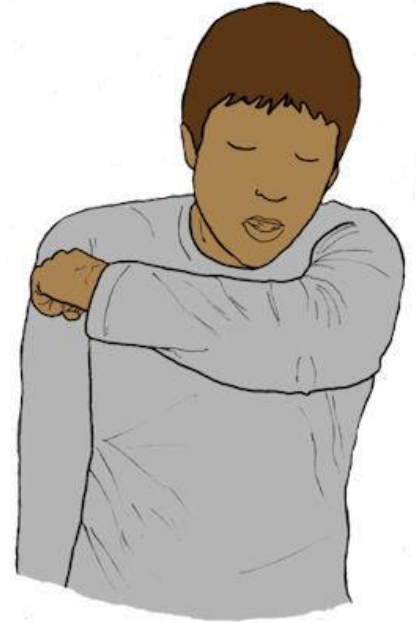


Grippe A (H1N1)

(auparavant appelée «grippe porcine»)

(Influenza A (H1N1), formerly called "Swine Flu")

La grippe H1N1, auparavant appelée «grippe porcine», est un nouveau virus de la grippe rendant les personnes malades. Le virus H1N1 n'est pas le même que les virus des gripes saisonnières. Cependant, les symptômes de la grippe H1N1 sont semblables à ceux de la grippe saisonnière et elle se répand d'une personne à l'autre. Vous pourriez présenter un risque plus élevé de problèmes graves si vous êtes atteint d'affections médicales graves sous-jacentes. Le CDC et l'Organisation mondiale de la santé tiennent compte des cas signalés dans le monde.



CAUSES

- La grippe semble se répandre surtout d'une personne à l'autre par la toux et les éternuements des personnes infectées.
- Une personne peut être infectée en touchant une chose sur laquelle se trouve le virus et en se touchant ensuite la bouche ou le nez.

SYMPTÔMES

- Fièvre.
- Mal de tête.
- Fatigue.
- Toux.
- Mal de gorge.
- Écoulements ou congestion du nez.
- Courbatures.
- Diarrhée et vomissements.

On appelle ces symptômes des symptômes «pseudogrippaux». Plusieurs affections courantes, dont le rhume commun, peuvent avoir des symptômes semblables.

DIAGNO EXISTE DES TESTS POUR DÉTERMINER SI VOUS ÊTES INFECTÉ PAR LE VIRUS H1N1.

- Les cas de grippe H1N1 confirmés seront signalés aux services de santé provinciaux ou locaux.
- Un examen médical pourra être nécessaire pour déterminer si vous êtes atteint d'une infection qui est une complication de la grippe.

INSTRUCTIONS RELATIVES AUX SOINS À DOMICILE

- Renseignez-vous. Consultez le site Web du CDC pour connaître les recommandations actuelles. Consultez le site www.cdc.gov/H1N1flu/. Vous pouvez également composer le 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).
- Ne tardez pas à obtenir de l'aide si vous présentez l'un des symptômes ci-dessus.
- Si vous présentez un risque élevé de complications découlant de la grippe, consultez votre médecin dès que les symptômes pseudogrippaux apparaissent. Les personnes présentant un risque plus élevé de complications sont les suivantes :
 - les personnes âgées d'au moins 65 ans;
 - les personnes atteintes d'affections médicales chroniques;
 - les femmes enceintes;
 - les jeunes enfants.
- Votre médecin pourrait recommander les médicaments antiviraux pour aider à traiter la grippe.
- Si vous avez la grippe, reposez-vous beaucoup, buvez assez d'eau et de liquides pour que votre urine soit claire ou jaune pâle et évitez de consommer de l'alcool ou du tabac.
- Vous pouvez avoir recours aux médicaments en vente libre pour soulager les symptômes de la grippe si votre médecin l'approuve. (Ne donnez jamais d'aspirine aux enfants ou aux adolescents qui présentent des symptômes pseudogrippaux, notamment la fièvre).

TRAITEMENT

- Si vous êtes malade, vous pouvez prendre des médicaments antiviraux. Ces médicaments peuvent soulager la maladie et vous aider à vous sentir plus rapidement mieux. Le traitement doit commencer peu de temps après l'apparition de la maladie. Il n'est efficace que s'il est administré moins d'un jour après l'apparition de la maladie. Votre médecin est le seul à pouvoir prescrire des médicaments antiviraux.

PRÉVENTION

- Couvrez votre nez et votre bouche à l'aide d'un mouchoir ou de votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez le mouchoir.
- Lavez-vous les mains souvent à l'aide de savon et d'eau tiède, notamment après avoir toussé ou éternué. Les nettoyeurs à base d'alcool sont également efficaces pour combattre les germes.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. C'est l'une des façons dont les germes se propagent.
- Essayez d'éviter d'entrer en contact avec des personnes malades. Suivez les conseils en matière de santé publique quant à la fermeture des écoles. Évitez les foules.
- Restez à la maison si vous êtes malade. Limitez votre contact avec les autres afin de ne pas les infecter. Les personnes infectées par le virus H1N1 pourraient être susceptibles d'infecter les autres un jour avant l'apparition des symptômes de la grippe et jusqu'à 5 à 7 jours après leur apparition.
- Un vaccin contre la grippe H1N1 est disponible pour aider à vous protéger contre le virus. En plus du vaccin contre la grippe H1N1, vous devez être vacciné contre la grippe saisonnière. Les vaccins contre la grippe H1N1 et la grippe saisonnière peuvent être administrés le même jour. Le CDC recommande le vaccin contre la grippe H1N1, notamment pour :
 - les femmes enceintes;
 - les personnes qui vivent ou qui s'occupent d'enfants âgés de moins de 6 mois;
 - le personnel en soins de santé et d'urgence;
 - les personnes âgées de 6 mois à 24 ans;
 - les personnes âgées de 25 à 64 ans qui présentent un risque plus élevé de grippe H1N1 en raison de troubles de la santé chroniques ou de problèmes liés au système immunitaire.

MASQUES FACIAUX

Le recours aux masques faciaux et masques respiratoires N95 n'est pas généralement recommandé dans les milieux communautaires et domestiques. Dans certains cas, on pourrait avoir recours à un masque facial ou un masque respiratoire N95 pour les personnes présentant un risque plus élevé de maladie grave découlant de la grippe. Votre médecin peut vous fournir d'autres recommandations quant à l'utilisation d'un masque facial.

CHEZ LES ENFANTS, LES SIGNES D'AVERTISSEMENT EXIGEANT DES SOINS MÉDICAUX D'URGENCE SONT LES SUIVANTS :

- Respiration rapide ou difficulté à respirer;
- Coloration bleuâtre de la peau;
- Consommation insuffisante de liquides;
- Absence de réveil ou interaction anormale;
- Irritabilité au point de ne pas vouloir se faire prendre;
- Fièvre de 38,9 °C (102 °F);
- Amélioration des symptômes pseudogrippaux, mais réapparition avec une fièvre et une toux plus grave.

CHEZ LES ADULTES, LES SIGNES D'AVERTISSEMENT EXIGEANT DES SOINS MÉDICAUX D'URGENCE SONT LES SUIVANTS:

- Difficulté à respirer ou essoufflement;
- Douleur ou pression dans la poitrine ou l'abdomen;
- Étourdissements soudains;
- Confusion;
- Vomissements graves ou persistants;
- Coloration bleuâtre;

- Fièvre de 38,9 C (102 F);
- Amélioration des symptômes pseudogrippaux, mais réapparition avec une fièvre et une toux plus grave.

CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN SI:

Vous ou l'un de vos proches présentez l'un des symptômes ci-dessus. Lorsque vous vous présentez à l'urgence, dites au personnel de la réception que vous pensez avoir la grippe. On pourrait vous demander de porter un masque et (ou) de vous asseoir dans une aire isolée afin de protéger les autres personnes contre la maladie.

ÊTRE SÛR:

- Avez compris les consignes de sortie.
- Allez surveiller votre état.
- Consulterez immédiatement un médecin comme indiqué.