

Grippe



Quelques conseils ...

Qu'est-ce que la grippe A/H1N1 ?

Il s'agit d'une maladie contagieuse causée par le virus Influenza A H1N1, une variante humaine d'un virus porcin

Cette grippe n'est pas plus dangereuse que la grippe saisonnière.



Quelles sont les différences avec la grippe que nous connaissons tous les hivers?

- Ce virus H1N1 n'est pas plus agressif
- Les grippes qu'il cause sont graves pour les personnes fragilisées par une autre maladie (diabète, cancer,...) comme pour la grippe « classique »
- Ces personnes sont normalement vaccinées, mais le vaccin H1N1 nouveau variant n'est pas encore disponible

Pourquoi prend-on des précautions supplémentaires ?

- Notre organisme n'a jamais rencontré ce type de H1N1 et nous n'avons donc pas d'anticorps (défenses) déjà prêts (sauf certaines personnes plus âgées)
- La population malade sera beaucoup plus nombreuse que d'habitude
- Les médecins et les hôpitaux auront du mal à faire face à ces nombreux malades d'autant plus qu'ils seront également touchés par cette grippe

Quels sont les symptômes de la grippe A/H1N1 ?

- Début brutal de la maladie
- Fièvre (T° supérieure à $38^{\circ}\text{C}^{\circ}$)
- douleurs musculaires
- fatigue
- symptômes respiratoires



pouvant s'accompagner de

- diarrhée
- malaise général

Comment se transmet la grippe A/H1N1 ?



- principalement par gouttelettes de salive émises lors de la toux ou de l'éternuement
- les virus peuvent arriver via l'air sur les objets
- Les postillons sont aussi transmis par les mains

Quelle est la période d'incubation de la grippe A/H1N1?

= le temps qui s'écoule entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes

actuellement de 2 à 7 jours après la contamination voire 10 jours au maximum





Combien de temps est-on contagieux?

1 à 2 jours avant jusque 5 à 6 jours après les premiers symptômes

Comment se protéger de la grippe A/H1N1?

- Eviter le contact avec des personnes malades
- Bonne hygiène respiratoire
- Bonne hygiène des mains
- Adopter un mode de vie sain

Eviter le contact avec des personnes malades

- Limiter les contacts physiques
évitez les bisous, de se serrer la main
- Si vous êtes malades, restez à la maison!
Contacter à votre médecin traitant si nécessaire.
- Ne mettez pas vos enfants malades à la crèche ou à l'école.
- Évitez les hôpitaux/services d'urgences si possible.

Hygiène des mains



- se laver régulièrement les mains au savon.

Les nettoyants pour les mains à base d'alcool sont réservés à l'usage médical

- insister auprès des enfants pour qu'ils se lavent les mains



Hygiène respiratoire



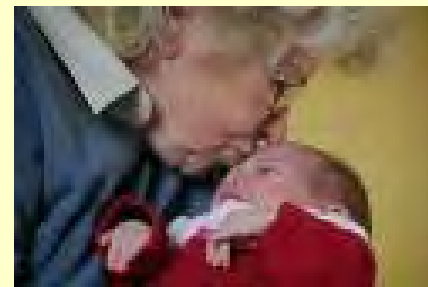
- Tousser ou éternuer dans un mouchoir en papier, pas dans les mains
- Jeter le mouchoir immédiatement à la poubelle
- Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras. Vous évitez ainsi de contaminer vos mains et votre environnement.
- Nettoyer les objets/doudous très régulièrement

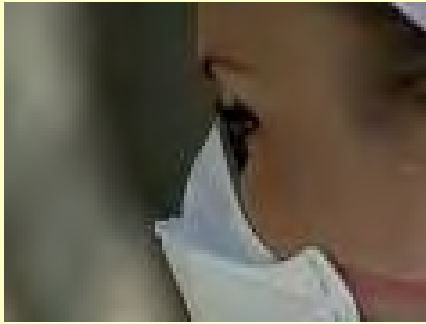


Attention aux tout petits bébés

Ils sont plus vulnérables !!!

- Limitez les contacts
avec des personnes malades
- Eviter les lieux publics
grandes surfaces, magasins, ...
- Si vous avez des
visiteurs, exigez le
respect de l'hygiène des
mains et respiratoire





Dois-je porter un masque pour me protéger du virus ?

Il n'y a à ce stade **aucune indication de porter un masque**. Seul le port du masque est utilisé par les professionnels de la santé et par les personnes en contact régulier et rapproché avec des malades.

Info complémentaires

Site web: www.influenza.be

Pour toutes vos questions, le call center influenza est accessible du lundi au vendredi de 8h à 17h et le week-end de 9h à 17h au numéro gratuit **0800 99 777** ou par email à l'adresse info@influenza.be.