

Feuille d'information

Septembre 2009

Le virus de la grippe H1N1 Information pour les familles d'enfants d'âge scolaire

Qu'est-ce que le virus de la grippe H1N1?

Le virus de la grippe H1N1 est une maladie respiratoire qui entraîne de la fièvre, frissons, toux, maux de gorge, maux de tête, douleurs musculaires, fatigue et parfois des nausées, vomissements ou de la diarrhée —tout comme la grippe saisonnière.

Quelles sont les personnes les plus à risque d'attraper la grippe H1N1?

Tout comme pour la grippe saisonnière, les jeunes enfants sont les plus à risque d'être infectés parce qu'ils se lavent moins souvent les mains, qu'ils ne savent pas se couvrir la bouche de façon appropriée lorsqu'ils toussent ou éternuent et qu'ils sont en contact plus étroit avec d'autres enfants. Les femmes enceintes et les personnes qui sont déjà atteintes d'une maladie chronique ne sont pas plus à risque d'être infectées. Ces personnes sont toutefois à risque d'être atteintes plus gravement par cette maladie. Il est donc particulièrement important pour ces groupes de gens de se laver les mains fréquemment et de contacter leur fournisseur de soins de santé dès que possible s'ils tombent malade et ont les symptômes de la grippe.

Comment le virus se propage-t-il?

La grippe se transmet d'une personne à l'autre. La toux et les éternuements expulsent le virus de la grippe dans l'air d'où il peut être aspiré directement par d'autres personnes se trouvant à l'intérieur d'une distance de six pieds. Le virus peut aussi se déposer sur les surfaces rigides comme celles des comptoirs et des poignées de porte d'où il peut se transmettre aux mains lorsqu'une personne touche à sa bouche ou son nez.

Pendant combien de temps une personne qui a la grippe peut-elle en infecter une autre?

Les personnes qui ont la grippe peuvent infecter les autres le 1er jour précédant l'apparition des symptômes et jusqu'à 7 jours après être devenu malade. Vous êtes le plus infectieux au début de l'apparition des symptômes. Une fois que vous vous sentez mieux, il est rare de transmettre l'infection aux autres.

Comment puis-je arrêter la transmission du virus de la grippe?

Se laver les mains est la meilleure façon de prévenir la transmission de la grippe.

Le personnel et les élèves doivent observer les mesures suivantes pour enrayer la grippe:

- Se laver les mains fréquemment à l'eau chaude et au savon pendant 15 à 20 secondes ou à l'aide de désinfectant à friction pour les mains à base d'alcool
- Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche
- Tousser ou éternuer dans un mouchoir et se laver ou désinfecter les mains après coup
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousser ou éternuer dans votre manche ou votre bras – et non PAS dans vos mains
- Ne pas partager d'objets qui vont dans la bouche comme les couverts et les tasses pour boire, les embouchures d'instrument de musique, bouteilles d'eau, etc.

Feuille d'information

- Porter attention aux symptômes pseudo-grippaux tels que la fièvre, frissons, toux, maux de gorge, maux de tête, douleurs musculaires et possiblement des vomissements ou de la diarrhée et rester chez-soi si cela se produit
- Rester à la maison si on est malade
- Rester frais et dispos, être physiquement actif, boire beaucoup de liquide et manger des aliments nutritifs

Quand faut-il se laver les mains?

- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché le nez
- Après avoir utilisé la salle de bain
- Après avoir serré la main de quelqu'un
- Avant et après avoir mangé et/ou préparé des aliments
- Lorsque vous êtes en contact avec une personne malade.
- Avant et après avoir utilisé de l'équipement partagé comme des ordinateurs

Enseignez aux enfants de l'élémentaire à quel point il est important de se laver les mains en visionnant cette vidéo en ligne **Mousser, Rincer, Défaite des germes**
toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

Puis-je contracter le virus de la grippe H1N1 en mangeant ou en faisant cuire du porc?

Non. Le virus de la grippe ne se retrouve pas dans les produits de porc que nous consommons. Il faut toutefois toujours bien cuire le porc pour qu'il ne soit pas rose au milieu afin d'éviter les autres infections comme les bactéries.

Est-ce que les écoles vont fermer si un cas de grippe H1N1 est identifié chez les élèves ou le personnel?

La Santé publique de Toronto conseille actuellement aux écoles de ne pas fermer si un cas a été identifié, pas plus qu'ils ne devraient fermer en cas de grippe saisonnière. Toutes les activités normales doivent se poursuivre et les personnes malades devraient rester à la maison.

Mon enfant a été en contact avec une personne atteinte du virus de la grippe. Que dois-je faire?

Les virus de la grippe circulent dans la communauté. Si votre enfant se sent bien, il doit continuer à aller à l'école et à faire ses activités normales. S'il est malade, il doit rester à la maison jusqu'à ce qu'il soit rétabli.

Y a-t-il des médicaments pour traiter le virus de cette grippe?

Les médicaments antiviraux ne sont pas recommandés pour les personnes en santé qui ont des symptômes légers. Ces médicaments peuvent être recommandés pour les personnes très malades qui ont une condition médicale qui peut leur faire courir un risque accru de complications graves de la grippe.

Comment puis-je garder les surfaces propres pour prévenir la propagation de la grippe?

La plupart des nettoyants domestiques vont éliminer le virus sur les objets ou surfaces de la maison. Vous pouvez mélanger une cuillère à thé d'eau de javel avec deux tasses d'eau pour préparer une solution qui va éliminer le virus.

Feuille d'information

Se faire vacciner contre la grippe chaque année va-t-il me protéger?

Le vaccin saisonnier contre la grippe va vous protéger contre la grippe saisonnière (consultez notre site Web pour plus d'information sur les prochaines cliniques de vaccination contre la grippe). Cette année, le vaccin contre la grippe ne vous protégera pas contre le virus de la grippe H1N1. Nous ferons paraître plus d'information sur le vaccin contre le virus de la grippe H1N1, plus tard à l'automne.

Où puis-je obtenir plus d'information?

- Santé publique de Toronto <http://www.toronto.ca/health> ou 416-338-7600
- Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario
<http://www.health.gov.on.ca>
- Télésanté Ontario 1-866-797-0000.
- Agence de la Santé publique du Canada [http://www:phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca) or 1-800-454-8302
- Combattez la grippe [http://www :combattezlagrippe.ca](http://www.combattezlagrippe.ca)
- Société canadienne de pédiatrie www.caringforkids.cps.ca