

Feuille d'information

Cette information ne doit pas remplacer les conseils, diagnostic ou traitements médicaux. Il faut toujours parler avec votre professionnel de soins de la santé avant de modifier votre régime alimentaire, style de vie ou traitement.

Le virus de la grippe H1N1

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

Le virus de la grippe H1N1 est une maladie respiratoire. Les symptômes sont similaires à ceux de la grippe saisonnière et comprennent de la fièvre, frissons, toux, mal de gorge, mal de tête, douleurs musculaires, fatigue et possiblement nausée, vomissement ou diarrhée. Chez certaines personnes, la grippe peut entraîner une pneumonie, l'hospitalisation et dans des cas très rares, la mort.

Qui est le plus à risque d'attraper la grippe H1N1?

La plupart des personnes en santé se remettent de la grippe sans subir de complications. Les jeunes enfants courent un risque plus élevé d'être infectés. Même si les femmes enceintes ne sont pas à risque accru d'attraper la grippe, elles et les personnes qui ont des maladies chroniques antérieures courent un risque plus élevé d'avoir une maladie grave si elles sont infectées. Il est important pour ces groupes de contacter leur fournisseur de soins de santé dès que possible s'ils sont malades et présentent les symptômes de la grippe.

Comment le virus de la grippe se propage-t-il?

Le virus 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 1,8 mètres/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 lorsque la personne touche à sa bouche ou son nez.

Comment puis-je réduire le risque d'attraper la grippe?

Observez ces mesures afin de réduire le risque d'attraper la grippe:

- Se faire donner le vaccin lorsqu'il devient disponible
- Se laver les mains fréquemment à l'eau chaude et au savon pendant 15 à 20 secondes ou se nettoyer les mains avec un désinfectant 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 – PAS dans vos mains
- Ne pas partager d'objets qui peuvent transmettre la grippe comme les couverts et les tasses, les embouchures d'instrument de musique, bouteilles d'eau, etc.
- Porter attention aux symptômes pseudo-grippaux tels que la fièvre, frissons, toux, mal de gorge, mal de tête, douleurs musculaires et possiblement des vomissements ou de la diarrhée
- Rester à la maison si vous êtes malade
- Rester frais et dispos, être physiquement actif, boire beaucoup de liquide et manger des aliments nutritifs

Enseignez aux enfants l'importance 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

Les écoles et les lieux de travail vont-ils fermer si l'on suspecte ou identifie un cas de grippe H1N1?

La Santé publique de Toronto recommande actuellement aux écoles et aux lieux de travail de ne pas fermer si un cas a été identifié, tout comme ils le feraient pour les cas de grippe saisonnière.

Que dois-je faire si j'ai la grippe?

Si vous ou un membre de votre famille avec des symptômes pseudo-grippaux – comme la fièvre, toux, difficulté respiratoire, douleurs musculaires, fatigue, gros mal de tête, mal de gorge ou diminution de l'appétit – tenez vous loin du travail, de l'école et des endroits publics.

Feuille d'information

Pour les symptômes modérés – comme l'aggravation de la toux, fièvre, douleurs musculaires, etc.- consulter un médecin.

Pour les symptômes bénins – rester à la maison. Se reposer et boire beaucoup de liquides (éviter la déshydratation), limiter les contacts avec les amis et les autres membres de la famille, s'assurer que les membres de la famille se lavent souvent les mains et nettoient les surfaces fréquemment touchées. L'acétaminophène (paracétamol) ou l'ibuprofène peuvent aider à réduire la fièvre.

Quand dois-je avoir recours à des soins médicaux d'urgence?

Si vous avez des symptômes de la grippe et que vous ne pouvez pas vous rendre chez le médecin ou consulter un fournisseur de soins de santé, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital si vous avez un des symptômes décrits ci-dessous.

Nourrissons et enfants	Adultes
<ul style="list-style-type: none">· fièvre chez les nourrissons de moins de 3 mois· fièvre avec éruption cutanée· respiration rapide ou difficile· décoloration bleue ou mauve de la peau ou des lèvres· boire très peu de liquide et uriner moins que d'habitude· difficulté à se réveiller ou confusion· irritabilité – l'enfant ne veut pas être pris dans vos bras· crises d'épilepsie (convulsion/crise) ou raideur dans la nuque· les symptômes pseudo-grippaux s'améliorent et reviennent avec de la fièvre et/ou toux aggravée· condition médicale sous-jacente qui s'aggrave	<ul style="list-style-type: none">· difficulté à respirer ou essoufflement· douleur thoracique· vomissements graves ou persistants· fièvre qui dure plus de 2 jours· confusion ou difficulté à se réveiller· vertige soudain· symptômes pseudo-grippaux qui s'améliorent et reviennent avec de la fièvre et/ou une toux aggravée· condition médicale sous-jacente qui s'aggrave

Existe-t-il des médicaments pour traiter cette grippe?

Faites-vous administrer le vaccin lorsqu'il sera sur le marché. Les médecins peuvent prescrire des médicaments antiviraux mais ils sont recommandés uniquement pour les personnes qui ont des symptômes modérés de la grippe ou une condition médicale qui augmente leur risque d'avoir des complications de santé plus graves.

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 de la grippe.

Le vaccin contre la grippe saisonnière va-t-il me protéger contre H1N1?

Le vaccin saisonnier contre la grippe va vous protéger contre la grippe saisonnière. Cette année, le vaccin contre la grippe saisonnière ne vous protégera pas contre le virus de la grippe H1N1. Nous ferons paraître plus d'information sur les cliniques de vaccination gratuites contre la grippe H1N1 et la grippe saisonnière sur toronto.ca/health.

Où puis-je obtenir plus d'information?

- Santé publique de Toronto à toronto.ca/health ou 416-338-7600
- Télésanté Ontario au 1-866-797-0000. Dites le nom de votre langue en anglais à l'infirmière et attendez qu'on vous mette en communication avec un traducteur.
- Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario à health.gov.on.ca
- Agence de la Santé publique du Canada à phac-aspc.gc.ca ou 1-800-454-8302