

GRIPPE PANDÉMIQUE

Ce qu'il faut savoir



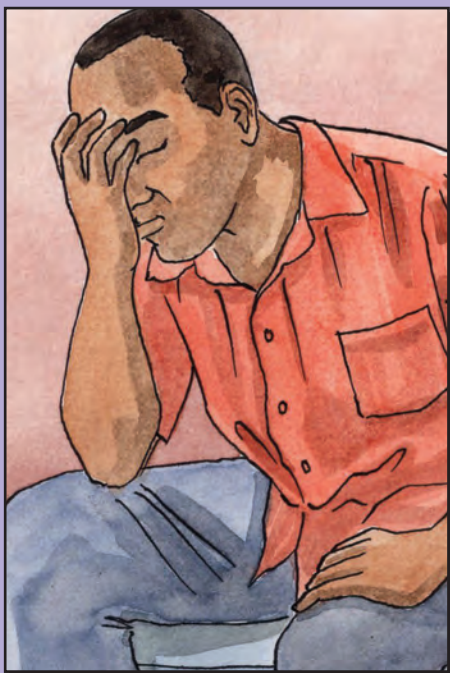
SYMPTÔMES DE LA GRIPPE PANDÉMIQUE

Vous avez peut-être la grippe pandémique si vous présentez les symptômes suivants:

- Toux, gorge irritée
- Fièvre
- Maux de tête ou douleurs corporelles
- Frissons
- Fatigue
- Diarrhée et vomissements (particulièrement chez les enfants)
- Éternuements ou nez qui coule/bouché

La majorité des malades ont seulement certains symptômes (et non la totalité).

SYMPTÔMES DE LA GRIPPE PANDÉMIQUE



COMMENT LA GRIPPE PEUT SE TRANSMETTRE

LA GRIPPE PEUT SE TRANSMETTRE DE LA FACON SUIVANTE:

- En respirant l'air lorsque des gouttelettes sortent du nez et de la bouche d'un malade qui éternue, tousse, respire ou crache.
- En touchant des objets – par exemple une tasse, le téléphone ou la poignée de porte – qui ont été touchés par un malade.
- En se trouvant dans un lieu où un grand nombre de personnes sont très proches les unes des autres, comme les marchés, les écoles, les lieux de culte et les lieux publics.

La grippe peut se propager même avant que le malade ne présente de symptômes. Un malade qui n'a pas l'air d'être malade peut tout de même transmettre la maladie.

COMMENT LA GRIPPE PEUT SE TRANSMETTRE



COMMENT ARRÊTER LA PROPAGATION DE LA GRIPPE

Vous pouvez contribuer à l'arrêt de la propagation de la grippe en prenant les quatre mesures suivantes:

- 1. Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou en tissu lorsque vous tousssez ou éternuez. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier ou en tissu, tousssez ou éternuez dans le creux de votre coude.**
- 2. Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon.**
- 3. Chez vous, séparez les malades des personnes en bonne santé.**
- 4. Tenez-vous à un minimum de 2 mètres des malades.**

COMMENT ARRÊTER LA PROPAGATION DE LA GRIPPE



LAVEZ-VOUS TOUJOURS LES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON

**SE LAVER CORRECTEMENT LES MAINS À L'EAU ET AU SAVON TUE
LES MICROBES. VOICI COMMENT IL FAUT FAIRE:**

1. Se mouiller les mains avec de l'eau
2. Se frotter les mains avec du savon
3. Se frotter les paumes des mains l'une contre l'autre
4. Frotter le dos de la main avec l'autre main
5. Laver les espaces entre les doigts
6. Laver sous les ongles
7. Laver les poignets
8. Bien rincer à l'eau

LAVEZ-VOUS TOUJOURS LES MAINS À L'EAU ET AU SAVON

- Avant de préparer à manger et après avoir préparé à manger
- Avant de manger et après avoir mangé
- Avant de soigner une personne grippée et après l'avoir soignée
- Après avoir touché un objet touché par un malade
- Après avoir éternué, toussé ou s'être mouché
- Avant d'aller aux toilettes et après avoir été aux toilettes

CHOSSES PROPRES TOUCHÉES PAR UN MALADE DE LA GRIPPE

Il peut s'agir de poignées de porte, lampes, téléphones, éviers, lavabos, tables, linge et ustensiles utilisés pour boire et manger. Nettoyez – les à l'eau et au savon.

LAVEZ-VOUS TOUJOURS LES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON



PROTÉGEZ-VOUS ET PROTÉGEZ LES AUTRES DE LA MALADIE

COUVREZ-VOUS LA BOUCHE ET LE NEZ AVEC UN MOUCHOIR EN PAPIER OU EN TISSU LORSQUE VOUS TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ.

Si vous n'avez pas de mouchoir en papier ou en tissu, tousssez ou éternuez dans le creux de votre coude.

Restez à un minimum de 2 mètres des groupes de personnes.

SI VOUS SOIGNEZ UN MALADE

- Créez un espace séparé pour soigner le malade. Cet espace doit se trouver au minimum à 2 mètres des autres personnes du foyer.
- Une seule personne de la famille doit s'occuper du malade, cela empêchera aux autres de tomber malade.
- Limitez le nombre de personnes qui rendent visite au malade.
- Portez un masque ou couvrez-vous la bouche et le nez d'un morceau de tissu lorsque vous êtes près du malade.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant de soigner le malade et après l'avoir soignée.

PROTÉGEZ-VOUS ET PROTÉGEZ LES AUTRES DE LA MALADIE



QUE FAIRE SI VOUS TOMBEZ MALADE

Si vous présentez des symptômes de la grippe, **RESTEZ CHEZ VOUS**.

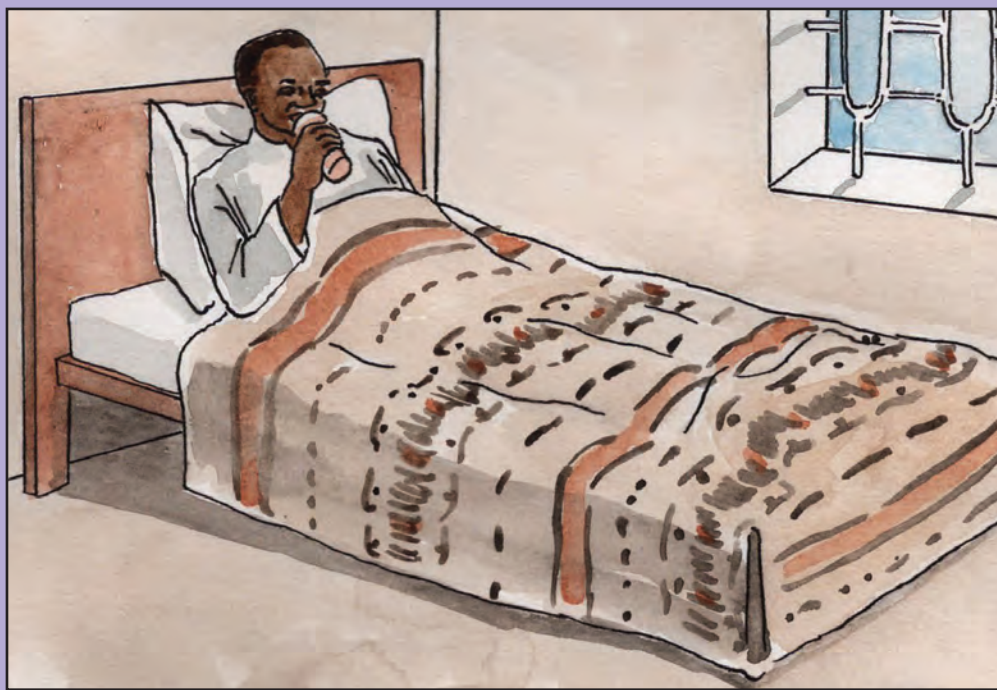
- N'allez pas au travail ou à l'école. Évitez les lieux publics.
- Reposez-vous dans une chambre ou un lieu séparé jusqu'à ce que vous soyez totalement guéri pour éviter de transmettre la maladie à d'autres.

COUVREZ-VOUS LA BOUCHE ET LE NEZ avec un masque ou un bout de tissu lorsque vous êtes près des autres pour éviter de propager la maladie.

LAVEZ-VOUS LES MAINS souvent avec de l'eau et du savon, notamment après avoir toussé et éternué.

BUVEZ SOUVENT DE L'EAU ou d'autres liquides clairs pour éviter la déshydratation.

QUE FAIRE SI VOUS TOMBEZ MALADE



COMMENT TRAITER LES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE

Fièvre

- Habiller le malade de vêtements propres, secs et amples.
- Si la personne a des frissons, la couvrir d'une couverture
- Si la personne a très chaud, ouvrir ses vêtements
- Faire prendre au malade toutes les six heures des médicaments comme l'ibuprofène, le paracétamol, ou l'acétaminophène
- Éponger le malade avec de l'eau tiède (à la température du poignet). Ne pas éponger avec de l'alcool

Déshydratation

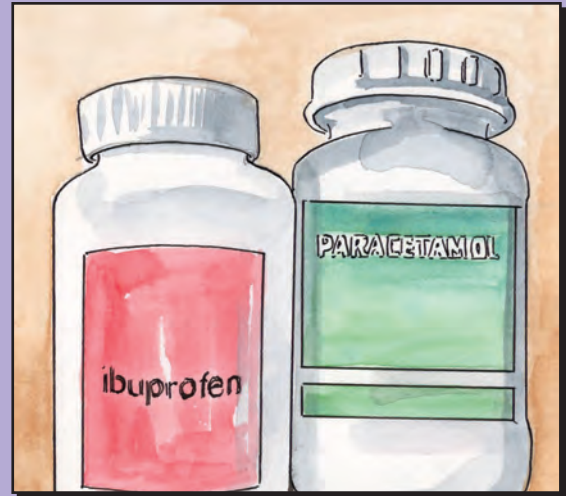
Évitez la déshydratation en donnant au malade suffisamment à boire et à manger pendant la maladie.

- Si le malade n'urine pas beaucoup ou si son urine est foncée, il est possible qu'il soit déshydraté et ait besoin de boire de l'eau.
- Vérifiez que la personne n'est pas déshydratée : chez les enfants, pincez légèrement la peau du ventre et chez les adultes, le haut de la poitrine, puis relâchez la peau. Lorsque la personne est suffisamment hydratée, la peau se remet en place immédiatement. En cas de déshydratation, la peau reste étirée (garde la forme du pincement) pendant quelques secondes.

Si le malade est très faible ou montre des signes de déshydratation, donnez-lui une solution de réhydratation orale en suivant les instructions qui se trouvent sur le paquet, ou des boissons claires si vous en avez chez vous.

Continuez à allaiter les enfants nourris au sein.

COMMENT TRAITER LES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE



QUAND ALLER AU SERVICE DE SANTÉ

N' ALLEZ AU SERVICE DE SANTÉ QUE SEULEMENT SI VOUS SOUFFREZ DE PROBLÈMES GRAVES, comme par exemple:

- Respiration difficile
- Douleurs de la poitrine
- Crache du sang en toussant
- Lèvres ou peau virant au bleu
- Graves vomissements ou diarrhée
- Le malade ne se réveille pas
- Confusion (ne reconnaît pas les membres de sa famille ou ses amis)
- Tremblements incontrôlés

Emmenez toujours au service de santé un bébé de moins de 2 ans qui refuse de s'alimenter.

Si vous habitez dans une région où le paludisme est courant, vous devriez toujours aller au service de santé si vous avez de la fièvre.

QUAND ALLER AU SERVICE DE SANTÉ



ÉCOUTEZ LES ACTUALITÉS

Écoutez toujours les annonces des responsables locaux, les émissions de télévision ou les services d'appel direct pour vous tenir au courant des mesures à prendre.

Vous pouvez aussi vous renseigner en allant à:

www.pandemicpreparedness.org

www.who.int

<http://h1n1vax.aed.org/>



ÉCOUTEZ LES ACTUALITÉS

