

Infos générales



Virus A/H1N1

Le virus de la grippe A/H1N1 (grippe porcine) continue de se propager à travers les continents.

Même si le nombre de cas recensés en France reste très faible et concerne essentiellement des personnes ayant séjourné sur le continent américain, il convient néanmoins de rappeler quelques règles de bases qui permettent de lutter efficacement contre la propagation du virus.

Mouchage, éternuements, expectoration, toux

Le virus de la grippe se transmet :

- par voie aérienne, c'est-à-dire la dissémination dans l'air du virus par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons
- par le contact rapproché avec une personne infectée par un virus respiratoire (lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main)
- par le contact avec des objets touchés et donc contaminés par une personne malade (exemple : une poignée de porte)..

Il est donc impératif de respecter les règles d'hygiène de base :

- ☞ se couvrir la bouche chaque fois qu'on tousse ;
 - ☞ se couvrir le nez et la bouche chaque fois qu'on éternue ;
- pour tousser ou cracher, n'utiliser que des mouchoirs en papier à usage unique jetés dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle ;

Hygiène des mains

Le lavage des mains au savon ou avec des produits hydro-alcooliques (vendus en pharmacie), est essentiel. Il doit être fait soigneusement et répété très souvent dans la journée par le malade et par les personnes intervenant dans son voisinage, plus particulièrement après chaque contact avec le malade, avec le matériel qu'il utilise ou avec ses effets personnels.

Nettoyage des objets utilisés par le malade

Les objets habituels utilisés par le malade doivent subir un nettoyage rigoureux et régulier.

Chaque membre de la famille doit disposer de son propre linge, notamment de serviettes de toilette, et de sa propre brosse à dent. La vaisselle et le linge du malade peuvent être lavés en commun avec la vaisselle ou le linge du reste de la famille dans un lave-vaisselle ou un lave-linge à plus de 60° C.

Les surfaces de contact (poignées de porte, chasses d'eau, meubles, etc.) doivent être lavées à l'eau chaude et au savon ou avec des produits désinfectants.

Déchets

Au domicile, les mouchoirs et les masques anti-projections usagés des malades doivent être placés dans des sacs en plastique munis d'un lien pour la fermeture. Il est recommandé d'utiliser un double emballage, en évitant la présence d'air, de manière à préserver le contenu du premier sac en cas de déchirure du sac extérieur lors de la collecte. Les déchets ainsi conditionnés peuvent être jetés dans la poubelle des ordures ménagères.

Voyage à l'étranger

Si vous allez dans un pays touché par la grippe, conformez-vous aux recommandations émises par les autorités sanitaires locales.

- Evitez les lieux de rassemblement (salles de spectacles, réunions publiques, ...).
- Lavez-vous souvent les mains (à l'eau et au savon avec une solution hydro-alcoolique).
- Aérez régulièrement les lieux dans lesquels vous vous trouvez.
- Evitez le contact avec les personnes malades.
- Consultez un médecin en cas de fièvre ou de symptômes grippaux.

☞ **Pour toute aide, prenez contact avec l'ambassade ou le consulat.**

Si vous venez d'un pays touché par la grippe porcine et que vous avez dans les 7 jours qui suivent votre retour une fièvre supérieure à 38°, des courbatures, une grande fatigue, de la toux ou des difficultés à respirer, prenez contact avec votre médecin traitant ou appeler le 15

Pour toute information, vous pouvez consulter le site internet du gouvernement :

www.pandemie-grippale.gouv.fr

ou appeler le numéro spécial info grippe au :

0825 302 302