

Rester en bonne santé durant une grippe pandémique Staying Healthy During an Influenza Pandemic

Qu'est-ce que l'influenza ?

L'influenza ou « la grippe » est une maladie respiratoire commune causée par un virus. Chaque année, le virus de la grippe provoque des épidémies en automne et en hiver. Celles-ci sont dues au fait que chaque année le virus de la grippe change légèrement si bien que la protection ou l'immunité que nos corps ont développée contre des virus précédents, n'est plus aussi efficace.

La grippe se propage facilement d'une personne à l'autre par la toux, les éternuements et en portant les mains aux yeux, à la bouche ou au nez. Les symptômes de la grippe peuvent survenir soudainement et se manifestent par une fièvre, de la toux, de la fatigue, un mal de tête, des douleurs musculaires, un écoulement nasal et un mal de gorge. Les symptômes les plus graves durent généralement cinq jours environ, mais la toux peut perdurer jusqu'à deux ou trois semaines. Parfois les enfants atteints de la grippe peuvent éprouver nausées, vomissements ou diarrhée.

Bien que les rhumes ou d'autres virus puissent provoquer des symptômes équivalents, la grippe affaiblit beaucoup plus. 20 pourcent environ des personnes infectées ne présentent aucun symptôme. Chez d'autres, les symptômes peuvent être bénins à graves. Cependant, les très jeunes enfants, les personnes souffrant de troubles chroniques d'ordre médical et les aînés, s'ils sont infectés, sont plus susceptibles que les enfants plus âgés en bonne santé ou que les adultes, de tomber très malades et il peut s'avérer nécessaire de les hospitaliser. Au Canada, près de 7 000 personnes meurent chaque année de l'influenza ou de ses complications. Les personnes de plus de 65 ans ont de plus grands risques de mourir de la grippe.

En quoi la grippe pandémique est-elle différente ?

Les pandémies de grippe surviennent lorsqu'une nouvelle souche du virus de l'influenza, capable de se propager facilement d'une personne à l'autre, fait son apparition et se répand rapidement à travers le monde. Comme les gens n'ont pas de protection contre le nouveau virus, il est fort probable qu'il provoquera plus de maladies et un plus grand taux de mortalité que la grippe saisonnière.

Les pandémies de grippe ont fait irruption tous les dix à quarante ans sur les 500 dernières années au moins. Il y a eu trois pandémies de grippe au siècle dernier, la dernière en 1968. La plus grave – que l'on appelle souvent « la grippe

espagnole » – a eu lieu en 1918. Personne ne peut prédire exactement quand une pandémie surviendra, mais ce pourrait être dans peu de temps. C'est la raison pour laquelle les gens et les collectivités doivent se préparer dès maintenant, pour s'assurer d'être prêts à réagir en cas de besoin.

Comment la grippe se propage-t-elle ?

La grippe se transmet facilement d'une personne à l'autre en :

- Respirant des gouttelettes minuscules en suspension dans l'air après qu'une personne infectée ait toussé ou éternué ;
- Touchant de petites gouttelettes de sécrétions nasales ou oculaires d'une personne infectée et en portant ensuite vos mains aux yeux, au nez ou à la bouche ; et
- Touchant des objets comme des mouchoirs sales ou des surfaces qui ont été touchés par une personne infectée et en portant ensuite vos mains aux yeux, au nez ou à la bouche.

Le virus de la grippe peut se propager de surfaces dures comme les poignées de porte jusqu'à douze heures et de surfaces plus molles/ poreuses comme les mouchoirs pendant quelques minutes. Le virus peut également survivre sur les mains jusqu'à cinq minutes. Ceci explique pourquoi il est si important de vous laver les mains souvent, d'éviter de toucher des surfaces dans les lieux publics et de porter vos mains à la bouche, au nez ou au nez.

La grippe peut être transmise par une personne infectée environ un jour avant que les symptômes ne fassent leur apparition jusqu'à aussi longtemps que cinq jours après les premiers symptômes et cette période peut être plus longue chez les enfants et certains adultes.

Que puis-je faire pour ne pas tomber malade ?

Le vaccin contre la grippe, s'il est disponible, sera l'intervention première de la santé publique pendant une grippe pandémique. Le gouvernement provincial œuvre avec le gouvernement fédéral et d'autres provinces et territoires pour assurer assez de vaccins pour tous les Canadiens. Comme il est probable que le vaccin ne soit pas disponible tôt lors d'une pandémie, il est important d'apprendre et d'utiliser d'autres moyens pour vous protéger, vous et votre famille.

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour réduire vos chances de tomber malade de la grippe pour éviter de la transmettre à d'autres si vous êtes infecté.

- **Gardez une bonne hygiène de routine** ; mangez bien, dormez suffisamment et faites de l'exercice régulièrement.
- **Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année.**
C'est la meilleure façon de vous protéger contre la grippe chaque année. En vous faisant vacciner chaque année vous aiderez aussi à assurer que le Canada a les installations nécessaires pour fabriquer suffisamment de vaccins pour tous les Canadiens pendant une pandémie. Si vous avez plus de 65 ans, demandez à votre médecin de vous faire vacciner afin de vous protéger contre une infection pneumococcique.
- **Lavez-vous les mains souvent** et pendant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon et toujours après avoir toussé ou éternué. Un nettoyeur à mains à base d'alcool est également efficace si vos mains n'ont pas l'air sales. C'est là une des meilleures façons de vous protéger de la grippe !
- **Pratiquez les bonnes manières en matière d'expectoration.** Couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez ou toussiez dans votre manche si vous n'avez pas de mouchoir. Jetez immédiatement le mouchoir usagé à la poubelle et lavez-vous les mains.
- **Restez à la maison si vous êtes malade** pour vous assurer de vous reposer suffisamment et afin de ne pas transmettre vos microbes à d'autres.
- **Éloignez-vous des personnes malades.** Vous devriez en particulier essayer de rester éloigné au moins de un mètre (trois pieds) des personnes atteintes de la grippe.
- **Essayez de ne pas vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.** C'est une manière courante de transmettre des microbes.
- **Évitez les rassemblements publics et les foules.**
- **Appelez votre médecin avant de vous rendre au bureau** si vous êtes malade et susceptible de transmettre la grippe à d'autres. Votre cabinet médical sera aussi à même de vous dire s'il existe des cliniques spéciales pour les personnes atteintes de la grippe ou présentant des symptômes similaires et à quel endroit ces cliniques sont situées. Si vous ne pouvez pas contacter votre cabinet médical, appelez la BC NurseLine, ils seront capables de vous aider.

Ces points sont d'autant plus importants pendant une grippe pandémique, pour protéger à la fois votre famille et vous-même du virus et parce qu'il peut s'avérer difficile de recevoir des soins médicaux, un grand nombre de personnes pouvant être malades en même temps.

Il se peut que certaines personnes choisissent de porter des masques. Il n'existe aucune preuve montrant que les masques aident à prévenir des épidémies de grippe pendant une pandémie. Si vous éprouvez le besoin de porter un masque, assurez-vous d'apprendre à vous en servir correctement, y compris assurez-vous qu'il ne se fasse pas mouiller et changez-le souvent.

À propos des rassemblements publics ?

Le représentant de la santé médicale (RSM) de votre région a le pouvoir de prendre des actions supplémentaires si nécessaire afin d'aider à contrôler la propagation de la grippe et de minimiser l'impact d'une pandémie. Entre autres il a le pouvoir de :

- Fermer les bâtiments collectifs comme les écoles et les centres communautaires ; et
- Annuler les événements de groupe et les rassemblements publics.

Si ces actions sont nécessaires, les RSM de la Colombie-Britannique oeuvreront ensemble afin d'identifier à quels moments ces mesures doivent être prises.

Pour plus de renseignements

Pour plus de renseignements sur la grippe pandémique veuillez consulter les Fiches santé de Colombie-Britannique suivantes :

[N° 94a Qu'est-ce que la grippe pandémique ?](#)

[N° 94c Les autosoins pendant une grippe pandémique](#)

Pour plus de renseignements sur la préparation à une grippe pandémique en Colombie-Britannique, consultez les sites Internet suivants :

www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html

www.bccdc.org/content.php?item=150

www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : www.bchealthguide.org/