

Comment vous protéger contre le virus du Nil occidental

Évitez les piqûres de moustiques - c'est votre premier moyen de défense.

Pourquoi est-il nécessaire de vous protéger contre les piqûres de moustiques?

L'été est arrivé et il est important de vous protéger contre les moustiques qui pourraient être infectés par le virus du Nil occidental (VNO) **puisque une piqûre d'un moustique infecté pourrait vous rendre malade.**

Comment est-on infecté par le Virus du Nil occidental?

Le virus du Nil occidental est principalement transmis aux humains par la piqûre d'un moustique infecté. N'importe qui peut contracter l'infection, mais les personnes qui souffrent d'une maladie chronique ou qui ont un système immunitaire affaibli sont plus à risque. Le virus peut aussi se propager par des contacts directs de sang à sang avec une personne ou un animal infecté.

La plupart des personnes infectées ne présentent aucun symptôme; d'autres manifestent des symptômes apparentés à ceux de la grippe (fièvre, douleurs musculaires, maux de tête). Les risques de tomber gravement malade sont faibles, mais ils augmentent avec l'âge.

Comment pouvez-vous vous protéger et protéger votre famille contre les piqûres de moustiques et contre le virus du Nil occidental?

Utilisez un insectifuge contenant du DEET ou tout autre ingrédient homologué.

Si vous allez à l'extérieur, portez des vêtements clairs, des manches longues, un pantalon long et un chapeau pendant les périodes où les moustiques sont actifs dans votre région.

Le tulle pour moustiquaire peut être utilisé sur les parcs d'enfants et les poussettes à l'extérieur.

Éliminez le plus possible les sources d'eau stagnante autour de votre maison. Videz les couvercles de piscine, les vieux pneus, les couvercles de réservoirs d'eau de pluie, les soucoupes de pots à fleurs et les jouets pour enfants, au printemps et en été. Rangez les articles où l'eau pourrait s'accumuler, comme les bateaux, les brouettes et les pataugeoires à l'envers. De plus, renouvelez l'eau du bain des oiseaux ou des bols de vos animaux qui sont dehors, au moins deux fois par semaine.

Assurez-vous que les moustiquaires de vos portes et de vos fenêtres sont en bon état.

Ne touchez à aucun oiseau mort que vous trouvez; signalez-le à votre centre local de santé communautaire ou poste de soins infirmiers qui vous indiquera comment vous en débarrasser en toute sécurité.

Si vous manipulez du gibier au cours d'activités de chasse, de piégeage ou de pêche, il est important de porter des gants de caoutchouc. Veillez à ce que toute plaie ouverte sur vos mains ou bras soit entièrement couverte. Lavez à fond vos gants et vos mains nues après avoir touché au gibier. Il n'existe aucun cas recensé d'infection par le virus du Nil occidental par suite de la consommation de gibier bien cuit.

Les insecticides à base de DEET sont-ils sûrs?

Oui. Santé Canada recommande les insecticides qui contiennent entre 5 et 30 % de DEET. On utilise le DEET de façon sécuritaire en Amérique du Nord depuis 40 ans. N'utilisez que des insecticides qui sont enregistrés au Canada.

Conseils relatifs à l'utilisation d'un insecticide :

Lisez et suivez toujours les instructions sur le contenant, surtout lorsque vous appliquez un insectifuge sur de jeunes enfants.

N'appliquez qu'une fine couche d'insectifuge. Ne l'utilisez que sur la peau nue et sur vos vêtements.

Choisissez un produit qui répond à vos besoins. Ainsi, si vous prévoyez être à l'extérieur pendant de courtes périodes, choisissez un produit moins concentré et n'en appliquez une nouvelle couche que si vous devez prolonger la période de protection.

Lorsque vous rentrez ou que la protection d'un insectifuge n'est plus nécessaire, lavez à l'eau et au savon la peau sur laquelle un insectifuge à base de DEET a été appliqué.

N'appliquez pas d'insectifuge sur le visage ni sur les mains des enfants. Il y aura moins de risque qu'ils en aient dans les yeux et la bouche.

Vous pouvez utiliser à la fois un écran solaire et un insecticide lorsque vous allez à l'extérieur. Appliquez d'abord l'écran solaire, et ensuite l'insecticide.

Lignes directrices pour l'application d'un insectifuge :

N'utilisez pas de produit à base de DEET chez les jeunes enfants âgés de moins de 6 mois.

Chez les jeunes enfants âgés de 6 mois à 2 ans, utilisez un insectifuge (concentration maximale de DEET : 10 %) seulement si le risque de piqûre de moustiques est élevé.

Chez les enfants âgés de 2 à 12 ans, n'utilisez pas un tel produit plus de trois fois par jour (concentration maximale de DEET : 10 %). Évitez de l'utiliser pendant une longue période.

Chez les adultes et les enfants âgés de plus de 12 ans, Santé Canada recommande l'utilisation d'un produit approuvé qui renferme de 5 à 30 % de DEET.

N'appliquez pas d'insectifuge sur des plaies ouvertes ni sur la peau sensible ou ayant subi un coup de soleil.

N'utilisez un insectifuge seulement lorsque vous allez à l'extérieur.

Y a-t-il un moment précis de la journée où vous devriez utiliser un insecticide?

Non. Un moustique peut piquer à toute heure du jour ou de la nuit, selon la région où l'on se trouve au Canada.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le virus du Nil occidental, communiquez avec votre centre local de santé communautaire ou poste de soins infirmiers. Vous pouvez aussi consulter le site Web de Santé Canada sur le VNO, à l'adresse suivante : www.virusduniloccidental.gc.ca. Vous pouvez également composer le **1 (800) 816-7292** (ligne sans frais).



