



INFORMATION

FÉVRIER 2006

QUELQUES MOYENS DE FREINER LA PROPAGATION D'UNE PANDÉMIE D'INFLUENZA

À un moment ou à un autre, vous avez certainement entendu votre mère répéter : « Couvre-toi la bouche quand tu tousses! » Et encore : « N'oublie pas de te laver les mains! »

Eh bien, comme l'assure le dicton, « Maman a toujours raison! » Et ses sages conseils peuvent non seulement préserver votre santé chaque année durant la saison de la grippe, mais elles peuvent aussi freiner la propagation d'une pandémie d'influenza.

L'influenza humaine – qu'on appelle aussi « la grippe » – est une infection respiratoire causée par le virus de l'influenza. Celui-ci se propage grâce aux gouttelettes projetées dans l'air par la toux ou les éternuements d'une personne infectée. Diverses souches de ce virus circulent régulièrement, causant la maladie dans nos collectivités. Toutefois, vous ne serez peut-être pas malade si vous avez des anticorps pouvant combattre la souche de virus à laquelle vous êtes exposé. La vaccination contre l'influenza, ce « vaccin contre la grippe », est votre meilleur moyen d'éviter la grippe, car il stimule le corps à produire des anticorps pour combattre le virus de l'influenza.

De temps à autre, une souche du virus de la grippe se modifie pour créer une nouvelle souche. Il est possible que nous ayons peu ou pas d'immunité, c'est-à-dire de défenses naturelles, contre cette nouvelle souche. S'il fallait que celle-ci puisse se transmettre facilement d'une personne à l'autre, de nombreuses personnes tout autour du monde pourraient tomber malades et peut-être en mourir. C'est ce que nous appelons une pandémie d'influenza.

Actuellement, il n'existe aucune pandémie d'influenza dans le monde. Mais il est important de savoir comment éviter d'attraper l'influenza, aussi bien avant que pendant une pandémie. En adoptant certaines pratiques d'hygiène, vous pouvez réduire le risque de contracter et de propager l'influenza au cours de la saison de la grippe et lors d'une pandémie.

- Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau tiède savonneuse pendant au moins 20 secondes, surtout avant et après les repas, après avoir été aux toilettes, après avoir toussé ou éternué et après avoir touché à des surfaces qui pourraient être contaminées.
- Toussez et éternuez dans un mouchoir ou dans votre manche pour éviter de propager dans l'air des gouttelettes contenant le virus, et pour ne pas contaminer vos mains.
- Jetez rapidement les mouchoirs souillés à la poubelle.
- Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces ménagères telles que les poignées de porte, les interrupteurs et les comptoirs de cuisine qui pourraient être contaminés.
- Encouragez tous les membres de votre ménage, surtout les enfants, à adopter ces pratiques.
- Si vous attrapez la grippe, restez à la maison et reposez-vous jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Simple, n'est-ce pas? Le Dr David Butler-Jones, administrateur en chef de la santé publique du Canada, affirme que « le lavage des mains selon les bonnes pratiques d'hygiène demeure l'un des meilleurs moyens de prévenir la propagation des maladies. »

En appliquant ces règles d'hygiène de base, vous pouvez réduire le risque de contracter, de transmettre et de contribuer à la propagation du virus de l'influenza. Et n'oubliez pas que même les personnes qui ne présentent aucun symptôme peuvent propager le virus.