



# LE POINT

sur la pandémie d'influenza

Le bulletin d'information du ministère de la Santé  
et des Services sociaux du Québec

Mai 2006 / **No 1**

## IL N'Y A PAS DE PANDÉMIE D'INFLUENZA AU QUÉBEC



VOTRE BULLETIN POUR FAIRE **LE POINT**  
SUR LA PANDÉMIE D'INFLUENZA

**Le Point sur la pandémie d'influenza est un bulletin d'information officiel dédié à la population. Il a pour objectif principal de donner l'information la plus actuelle sur la pandémie d'influenza à laquelle le Québec pourrait avoir à faire face. En plus d'offrir une foule de renseignements utiles, ce bulletin permet aux citoyens de suivre l'évolution de la situation, les travaux de préparation en cours et de connaître les dernières nouveautés. Le Point sur la pandémie d'influenza sera un outil de communication essentiel en situation de pandémie d'influenza.**

**Pour plus de renseignements, vous êtes invité à consulter régulièrement notre site Web [www.pandemiequebec.ca](http://www.pandemiequebec.ca), le site officiel du gouvernement du Québec sur la pandémie d'influenza.**

**Gardez l'habitude de nous lire!**

**L'équipe de rédaction**



**LE POINT** SUR L'ACTUALITÉ

En mars dernier, le ministre de la Santé et des Services sociaux, monsieur Philippe Couillard, rendait public le *Plan québécois de lutte à une pandémie d'influenza – Mission santé*. Ce plan, disponible dans le site Internet sous la rubrique documentation, propose une série d'actions et de stratégies pour faire face à une éventuelle pandémie d'influenza. Au nombre de ces actions, une première campagne faisant la promotion du nouveau site Web [www.pandemiequebec.ca](http://www.pandemiequebec.ca) est prévue à travers tout le Québec, et ce, à partir de la mi-mai. Des placements publicitaires dans les hebdomadaires et des bannières sur certains sites Internet inviteront la population à visiter régulièrement le nouveau site pour obtenir toute l'information officielle au sujet de la pandémie d'influenza.



**LE POINT** SUR LA PRÉVENTION

L'influenza, aussi appelée grippe, est très contagieuse. Elle se propage facilement et rapidement. Heureusement, de simples mesures de prévention peuvent en réduire la transmission.

### **L'hygiène des mains**

Le lavage des mains, ce geste tout simple et accessible à tous, est le meilleur moyen de réduire la propagation des infections. Un lavage des mains efficace prend de 15 à 20 secondes.

Pour bien se laver les mains, on les frotte vigoureusement ensemble après les avoir mouillées et avoir appliqué du savon. Il est important de laver toutes les surfaces de la main, incluant la région entre les doigts et le bout des doigts. On se rince ensuite les mains sous l'eau courante et on les sèche avec une serviette propre ou un essuie-tout. Il faut prendre bien soin de fermer les robinets avec la serviette ou l'essuie-tout. Et le tour est joué!

**Le lavage des mains, ce geste tout simple et accessible à tous, est le meilleur moyen de réduire la propagation des infections.**

Un lavage des mains est recommandé :

- dans les cas où elles sont sales;
- après être allé aux toilettes;
- après avoir changé la couche d'un enfant;
- avant de préparer les repas;
- avant de manger;
- avant de mettre ou d'enlever ses verres de contact;
- après avoir manipulé les ordures.

Il est à plus forte raison important de se laver les mains souvent lorsqu'on est malade, particulièrement :

- après avoir éternué et s'être mouché;
- après avoir toussé.

Si du savon et de l'eau ne sont pas disponibles, il existe un rince-mains à base d'alcool tout aussi efficace. Si vous utilisez ce type de produit, assurez-vous qu'il contient une concentration d'au moins 60 % d'alcool.

## L'hygiène respiratoire

Lorsque vous éternuez ou toussiez, des gouttelettes contenant le virus de l'influenza peuvent être projetées dans l'air jusqu'à un mètre de distance. Ces particules peuvent survivre plusieurs heures sur les objets de votre environnement comme les poignées de porte, le téléphone, la surface de votre bureau, etc. C'est pourquoi vous devez :

- vous couvrir la bouche, avec un mouchoir, lorsque vous

- toussez ou éternuez. Lavez-vous les mains après;
- tousser dans le pli de votre coude ou dans la partie supérieure et interne de votre bras si vous n'avez pas de mouchoir. Ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets;
- cracher dans un mouchoir;
- déposer les mouchoirs utilisés dans un sac de déchets dans une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants. Une fois le sac de déchets plein, fermez-le hermétiquement et jetez-le lors de la collecte des ordures ménagères.

**N'oubliez pas de vous laver les mains après!**

## Que faire si vous êtes grippé?

Le repos est nécessaire. Il est important que vous vous hydratiez, surtout si vous faites de la fièvre. Buvez plus qu'à l'habitude une grande quantité d'eau, de jus, de bouillon, etc. Vous combattrez mieux l'infection.

Vous devez également limiter vos contacts avec votre entourage pour la protection de celui-ci. Bien entendu, ne partagez avec vos proches aucun ustensile, ni aucun verre, ni aucun autre objet personnel. Nettoyez à l'eau et au savon les surfaces fréquemment touchées.



Un lavage des mains efficace prend de 15 à 20 secondes.

Le bulletin *Le Point sur la pandémie d'influenza* est un des instruments de communication élaborés par le ministère de la Santé et des Services sociaux sur la pandémie d'influenza. Par ce moyen, de l'information sera régulièrement transmise à la population.