



Séances d'information destinées au public

Feuille de renseignements – Préparation de votre famille

L'influenza, ou la grippe, est une infection courante des voies respiratoires et des poumons qui peut se répandre facilement chez les humains. Au Canada, la saison de la grippe débute à l'automne et s'achève au printemps. Durant cette période, la population peut contracter un type spécifique d'influenza appelée influenza saisonnière. Il arrive parfois que le virus de l'influenza change et devienne une nouvelle souche contre laquelle les gens n'ont pas d'immunité. Lorsqu'une telle situation se produit, la nouvelle souche se répand aisément entre les hommes, dans le monde entier. On parle alors d'une pandémie d'influenza.

Les symptômes exacts d'une grippe pandémique sont inconnus. Cependant, il semblerait qu'ils soient semblables à ceux de l'influenza saisonnière, soit :

- fièvre
- mal de gorge
- apparition soudaine de maux de tête
- douleurs musculaires
- problèmes abdominaux (nausée, vomissement, diarrhée).

Adressez-vous à un fournisseur de soins de santé si vous avez des questions relatives aux symptômes spécifiques de la grippe pandémique ou consultez le site Internet suivant : www.combattezlagrippe.ca

La grippe pandémique : aperçu de la maladie

La grippe pandémique représente une menace plus importante que la grippe saisonnière. En effet, la plupart des personnes qui contractent la grippe saisonnière se rétablissent en l'espace d'une ou deux semaines, sans traitement médical. Cependant, la grippe saisonnière peut être associée à de graves complications particulièrement chez les nourrissons, les personnes âgées et celles qui ont déjà des problèmes de santé. La grippe pandémique est différente car cette maladie touche toutes les tranches d'âge.

La grippe pandémique : les faits

Une pandémie d'influenza est une flambée mondiale qui survient lors de l'apparition d'une nouvelle souche du virus contre laquelle les gens ont une immunité faible ou nulle. La maladie se propage facilement d'une personne à l'autre, à l'échelon mondial.

Le XX^e siècle a été frappé par trois pandémies d'influenza, en 1918, 1957 et 1968. Ces dernières ont entraîné un taux élevé de maladie, de décès, de perturbation sociale et de perte économique.

La grippe pandémique : la prévention

Il existe des règles simples afin de ralentir la propagation de l'influenza et de réduire les impacts de cette dernière. Veuillez respecter les règles suivantes :

- Lavez régulièrement vos mains avec du savon et de l'eau ou nettoyez les avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool. L'opération doit durer au moins 15 secondes.
- Lorsque vous utilisez de l'eau et du savon, mouillez-vous les mains, déposez une quantité de savon dans la paume d'une main, frottez-vous vigoureusement les mains, en prenant soin de vous savonner sous les ongles et aux endroits où vous portez des bijoux. Rincez vos mains sous l'eau et séchez-les soigneusement avec une serviette en papier. Fermez le robinet à l'aide d'une serviette.
- Lorsque vous utilisez un désinfectant à base d'alcool, déposez une quantité de désinfectant dans la paume d'une main et frottez-vous vigoureusement les mains, en prenant soin de vous savonner entre les doigts et sous les ongles. Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir quand vous toussiez ou éternuez, puis lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base



Séances d'information destinées au public

d'alcool. Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez ou éternuez dans le pli du coude ou de l'avant-bras, plutôt que dans vos mains.

- Évitez de porter vos mains à vos yeux, votre nez et votre bouche afin que les microbes n'entrent dans votre corps.
- Restez chez vous si vous êtes malade.
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé du vaccin antigrippal annuel.

Tâchez de trouver des solutions à vos questions à l'avance, vos plans de préparation et les décisions que vous prendrez lors d'une pandémie d'influenza seront ainsi mieux adaptés à la réalité de la situation.

Adressez-vous à votre bureau local de la Croix-Rouge pour obtenir des renseignements sur la préparation personnelle à une pandémie. Pour de plus amples renseignements, consultez les sites Internet suivants : www.croixrouge.ca, www.combattezlagrippe.ca et www.pandemic.cpha.ca.

La grippe pandémique : la préparation

En cas de grippe pandémique, vous devrez peut-être rester chez vous afin de prendre soin des membres de votre famille ou vous pourriez être malade vous-même. Vous et votre famille devrez compter les uns sur les autres.

Réfléchissez à la manière de gérer votre stress et cernez vos points forts. Suivez les étapes suivantes afin de vous préparer et de faire face à une grippe pandémique et de vous rétablir.

- Faites des réserves de médicaments délivrés sans ordonnance, tels que des antalgiques, des médicaments contre la toux et le rhume, des remèdes contre les maux d'estomac et la diarrhée, ainsi que des vitamines et des boissons riches en sodium et en potassium (boissons pour sportifs).
 - Constituez des réserves de médicaments délivrés sur ordonnance. N'attendez pas la dernière minute pour renouveler votre ordonnance.
 - Stockez des produits de nettoyage et des fournitures médicales (mouchoirs, thermomètre, gants jetables, savon, désinfectant pour les mains à base d'alcool).
 - Parlez avec vos membres de votre famille et avec vos êtres chers de la manière dont ils seront soignés s'ils tombent malades.
 - Renseignez-vous auprès de votre employeur sur les dispositions prévues lorsqu'un employé tombe malade ou lorsqu'un membre de sa famille est souffrant.
 - Renseignez-vous sur les dispositions prises par votre employeur afin de garantir la continuité des opérations lorsque les employés clés ne sont pas en mesure de travailler.
 - Renseignez-vous auprès de l'école ou de la crèche de votre enfant pour savoir si les enfants malades sont incités à rester chez eux lors d'une pandémie d'influenza et pour connaître la manière dont les services seront proposés en cas de pandémie.
- Faites des réserves de vivres pour deux semaines. Les aliments ne doivent pas nécessiter de réfrigération, de préparation ou de cuisson. Veillez à inclure dans votre plan des aliments répondant aux besoins nutritionnels spécifiques des nourrissons, des enfants ou des personnes âgées. Prévoyez également de la nourriture pour vos animaux, le cas échéant.
 - Constituez des réserves d'eau (au minimum deux litres d'eau par personne et par jour) pour deux semaines. Stockez l'eau dans des contenants en plastique propres.