

GRIPPE A (H1N1)

(Source Organisation Mondiale de la Santé)

Pour vous informer et informer votre entourage

Mesures d'hygiène

Le respect des mesures d'hygiène élémentaires est indispensable pour limiter les risques de contamination.





*Couvrez-vous le nez
Et la bouche avec
Un mouchoir jetable
Quand vous toussiez
Ou éternuez*

*Jetez les mouchoirs
Usagés à la poubelle
Immédiatement
Après usage*



Se moucher, éternuer, cracher, tousser, sont des actions du quotidien qui peuvent être à haut risque en cas de maladie.

Pour freiner l'épidémie, la pandémie et sauver des vies quelques gestes simples font la différence :




-  L'utilisation de mouchoirs en papier, et se laver les mains après chaque action
-  Les mouchoirs doivent être jetés dans un sac plastique ou plus efficace encore dans la cheminée.




*Lavez-vous les mains
Régulièrement à l'eau
Et au savon*




Lavage des mains


Le plus souvent possible


-  Avant la préparation des repas
-  Avant de passer à table
-  Avant de nourrir un enfant ou une personne âgée


-  Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué
-  Après avoir utilisé des transports collectifs
-  Après avoir visité une personne malade

Comment bien se laver les mains

-  De préférence avec un savon liquide (hydro Alcoolique) vendu en pharmacie.

-  Lavage des mains à l'eau chaude, en les frottant pendant trente seconde pour produire une mousse, *sans oublier de froter le dos des mains, entre les doigts et sous les ongles.*

-  Pour faciliter le lavage des mains des enfants il suffit d'inventer un jeu.

-  Se sécher les mains avec une serviette en papier (uniquement en cas de pandémie).



*Évitez les accolades,
Embrassades
Et poignées de main
Pour saluer les gens*

*Évitez de vous toucher
Les yeux, le nez ou
La bouche si vous ne
Vous êtes pas lavé
Les mains*





Transmission

La vie en collectivité, l'air confiné et la multiplication des déplacements des personnes favorisent la transmission des virus et des maladies infectieuses respiratoires

Par Voie aérienne

C'est à dire la dissémination dans l'air de virus par l'intermédiaire de la toux, l'éternuement ou des postillons qui projettent des sécrétions respiratoires contaminées

-  Le contact rapproché avec une personne infectée par un virus respiratoire (lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main)
-  Le contact avec des objets contaminés par une personne malade

Les mesures présentées sont contraignantes et donc difficiles à respecter, mais il est important de connaître ces règles et d'en appliquer quelques-unes dès maintenant car *dans le cas d'une pandémie elles deviendront obligatoires pour la protection de tous.*

Nettoyage des objets

Tout autour de nous les objets et surfaces peuvent être salis par la toux, et les postillons de personnes grippées

Le nettoyage des objets et surfaces constitue un moyen efficace de lutter contre la contamination

Les symptômes

En règle générale la grippe A (H1N1), débute comme n'importe quelle grippe saisonnière notamment :

- ✚ Par des maux de tête, frissons, toux suivis rapidement par de la fièvre, une perte d'appétit, des courbatures, une grande fatigue, écoulement nasal, éternuement, larmolement, irritation de la gorge, nausée, vomissement, diarrhée plus particulièrement chez les enfants ou les personnes âgées.

La fièvre et la fatigue apparaissent brutalement

- ✚ Les signes respiratoires

Toux sèche, douleur pharyngée, importantes congestions nasales sont présentes dès le début de la maladie, les écoulements nasaux sont habituellement clairs.

- ✚ La toux

Est le symptôme le plus fréquent, parfois important, elle s'accompagne après quelque jours d'une expectoration qui peut être purulente

- ✚ Les signes digestifs

Nausée, vomissement, diarrhée sont parfois observés chez les enfants en bas âge et les personnes âgées.

Incubation

(Période qui s'étale entre le moment de l'infection et l'apparition des premiers signes de la maladie)

Elle varie entre un et trois jours et peut parfois aller jusqu'à sept jours.

Contagiosité

Le sujet infecté par la grippe peut être contagieux un jour avant l'apparition des symptômes et le reste pendant sept jours environ. C'est pourquoi il faut absolument vous protéger pour éviter d'être contaminé même si les personnes avec lesquelles vous êtes en contact ne semblent pas malades.

Toutefois c'est lorsqu'elle tousse qu'une personne devient particulièrement contagieuse car elle peut projeter des virus dans un rayon de un à deux mètres si elle ne couvre pas sa bouche.

En Résumé

Toux, faiblesse respiratoire, écoulement nasal associés à de la fièvre ou des courbatures sont les premiers signes de la grippe.

Il n'est pas question de vous inquiéter, mais simplement de vous informer afin que vous restiez vigilants.

La plupart des personnes infectées se rétablissent une semaine à dix jours après l'apparition des premiers symptômes.

En revanche la fatigue et la toux peuvent persister deux à trois semaines.

*En cas de symptômes
De type grippal,
Consultez un médecin
Dès que possible*



Observation et vigilance

Encore une fois il ne faut pas dramatiser la situation mais savoir observer et rester vigilants. Dans la mesure où tout le monde est susceptible d'être contaminé, la famille comme le personnel, etc., chacun doit se protéger sans oublier d'aider ceux qui sont contaminés et/ou de leur faire prendre conscience qu'il faut consulter un médecin très rapidement et prendre les mesures qui s'imposent.

Si vous pensez avoir certains symptômes ne restez pas dans le doute, ne repoussez pas au lendemain, évitez de vous soigner sans consulter.







*Si vous avez des
Symptômes de type
Grippal, gardez une
Distance d'au moins
Un mètre avec vos
Interlocuteurs*

*En cas de symptômes
De type grippal, restez
Chez vous, n'allez ni au
Bureau ni à l'école et
Évitez les endroits très
Fréquentés*




Appelez sans hésitation le 032 07 801 10. Les opérateurs sont informés et formés pour vous assister.

-  Lors de votre appel précisez vos craintes ; notre service médical sera immédiatement alerté afin qu'un médecin se rende sans délai à votre domicile.
-  Après la consultation si le médecin le juge nécessaire, il vous conduira directement à l'institut Pasteur.
-  Dans ce cas, en attendant les résultats dans les 2 heures, il est probable que le médecin impose le confinement de toutes les personnes présentes dans la maison.
-  Si les résultats sont positifs l'Institut Pasteur ainsi que notre service médical préviendront le Ministère de la Santé qui est parfaitement équipé et organisé pour procéder à une désinfection immédiate de votre domicile et vous astreindre à un confinement à domicile pour une durée d'une à deux semaines.

 **Doit-on être hospitalisé ?**

Ce n'est pas systématique. La majeure partie des personnes malades peuvent être soignées et sont encouragées à rester à leur domicile.

Seul les cas graves ou les personnes à risque comme les femmes enceintes, sont susceptibles d'être hospitalisés en fonction de l'évaluation faite par nos médecins.

 **Peut-on être évacué ?**

En règle générale l'évacuation sanitaire ne s'applique pas aux épidémies. Toutefois pour les cas extrêmement sévères présentant des insuffisances respiratoires graves et ne pouvant être traités sur place par manque de moyen, **First Assistance a décidé que nous procéderions à l'évacuation sanitaire du malade** sans accompagnement possible par la famille et à condition que les services de santé de l'Ile de La Réunion nous en donne l'accord.

Si quelqu'un est malade à domicile

- ✚ Les objets utilisés par le malade doivent subir un nettoyage rigoureux et régulier au moins une fois par jour.
- ✚ Le linge du malade peut être lavé en machine ou à la main en commun avec le linge du reste de la famille, avec la lessive habituelle à plus de 60° C.
- ✚ Il en est de même pour la vaisselle sans oublier les poignées de porte et les cuvettes des toilettes
- ✚ Ne pas oublier que chacun doit avoir sa serviette de table et de toilette.

Traitement des déchets

Tous les déchets d'un malade atteint de la grippe doivent être mis dans un sac poubelle (le doubler sans emprisonner d'air). Il peut ensuite être jeté dans la poubelle ou brûlé.

Le port du masque

Il existe essentiellement deux types de masque contre la contamination.

Les masques anti-projections

Toute personne grippée doit porter un masque anti-projections aussi appelé masque chirurgical. Ce masque est destiné à éviter au malade de contaminer son entourage et son environnement par des éternuements et des postillons.

Les masques FFP2

Ce type de masque réduit les risques d'être contaminé par le virus.

Il doit être porté en cas de pandémie par le personnel soignant et fortement conseillé aux personnes qui côtoient le public de façon rapprochée.

Nous vous conseillons d'acheter une boîte de 50 masques (coût estimatif 30.000 Mga la boîte).

Notre équipe est à votre disposition pour toute question que vous vous posez