

# Renseignements généraux

## Questions sur la santé

Pour toute question relative à votre santé ou à celle de vos proches, appelez **Info-Santé 8-1-1**. Des infirmières vous répondront 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

## Pour toute autre question

Appelez le Centre de relations avec la clientèle de Services Québec au **1 877 644-4545** (sans frais).

Région de Québec : 418 644-4545  
Région de Montréal : 514 644-4545

Personnes sourdes ou malentendantes :  
1 800 361-9596 (sans frais)

Consultez régulièrement le site Internet  
[www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)  
pour vous tenir au courant de la situation.

Santé  
et Services sociaux

Québec 

09-220-02FAR © Gouvernement du Québec Septembre 2009

# Grippe A(H1N1)



Ce que vous devez savoir  
Ce que vous devez faire

*Pour protéger votre santé  
et la santé des autres*

Québec 

# La grippe

## une infection à prendre au sérieux

La grippe est une infection très contagieuse des voies respiratoires. Elle peut causer une forte fièvre, de la toux, des douleurs musculaires, une fatigue intense, et vous empêcher de faire vos activités quotidiennes pendant quelques jours.

### Les personnes qui présentent un risque de complications doivent consulter rapidement

Durant la saison annuelle de la grippe, des groupes de population présentent un plus grand risque de complications en raison de leur âge ou de leur état de santé.

Ce sont notamment :

- les femmes enceintes ;
- les adultes et les enfants atteints de certaines affections chroniques suffisamment graves pour qu'un suivi médical régulier ou des soins hospitaliers soient justifiés ;
- les très jeunes enfants (moins de 2 ans) ;
- les personnes âgées de 65 ans et plus.

Dès l'apparition des symptômes de la grippe, dans un délai de moins de 48 heures, ces personnes doivent voir un médecin afin de bénéficier d'un traitement précoce aux antiviraux.

**Le vaccin contre la grippe saisonnière** n'offre pas de protection spécifique contre la grippe A(H1N1). **Un vaccin contre le nouveau virus de la grippe A(H1N1)**

est présentement en production et sera offert à la population. Le moment venu, les journaux, la radio, la télévision et Internet ([www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)) transmettront les consignes des autorités de santé publique sur la vaccination.

### Le mode de transmission du virus

Le virus de la grippe se transmet très facilement à partir des gouttelettes du nez et de la bouche de la personne infectée.

On peut attraper la grippe si on entre en contact avec une surface contaminée ou une personne infectée et qu'on se touche ensuite le nez, la bouche ou les yeux. Les symptômes se développent entre un et sept jours après la contamination. La personne atteinte peut être contagieuse 24 heures avant l'apparition des symptômes et jusqu'à 7 jours après le début des symptômes. La contagiosité est cependant plus forte durant les 3 à 4 premiers jours suivant le début des symptômes.

Le virus de la grippe vit mieux dans des endroits frais et secs. Il se propage à l'occasion de contacts rapprochés entre les personnes. Le fait d'habiter avec d'autres personnes, de donner des soins à une personne malade, d'utiliser des transports en commun, de fréquenter une salle de spectacle, de participer à des rassemblements sportifs et autres manifestations publiques sont autant de circonstances qui favorisent les contacts.





## Prévention et protection

### Les consignes suivantes s'appliquent en tout temps pour éviter la propagation des virus.

#### Lavez-vous les mains souvent

Se laver les mains souvent est une bonne façon de prévenir la grippe. Les personnes qui vivent avec vous ou qui vous donnent des soins doivent également laver leurs mains. Enseignez aux enfants la bonne façon de se laver les mains et encouragez-les à le faire souvent.

Lavez-vous les mains avec du savon ordinaire et de l'eau; le savon antibactérien n'est pas nécessaire. S'il n'y a pas de savon ni d'eau courante, les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool peuvent être utilisés. La concentration d'alcool doit être d'au moins 60 %.



1 Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède.



2 Appliquez du savon.



3 Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes. Il est important que vous savonnez toutes les surfaces de vos mains : les doigts, entre les doigts, le pouce, la paume, le dessus de la main et les ongles.



4 Rincez-vous les mains sous l'eau.



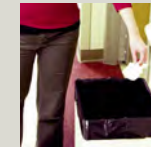
5 Séchez-vous les mains avec un essuie-tout, une serviette propre en tissu ou un séchoir à main.



6 Fermez le robinet avec l'essuie-tout, lorsque disponible.

### Toussez et éternuez sans contaminer

Lorsque vous tousssez ou éternuez, couvrez-vous le nez et la bouche, idéalement avec un mouchoir de papier, puis lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude ou dans le haut de votre bras, étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets.



### Nettoyez votre environnement

En général, le virus de la grippe peut vivre jusqu'à 5 minutes sur les mains, de 8 à 12 heures sur du tissu, du papier ou des mouchoirs de papier, et de 24 à 48 heures sur les surfaces dures comme un téléphone, une poignée de porte, de la vaisselle ou une rampe d'escalier. Il est donc important de bien nettoyer toutes les surfaces fréquemment touchées. La cuisine et la salle de bain sont les pièces à privilégier lorsque vous faites le ménage, car elles sont plus propices à la contamination et à la transmission des infections. Utilisez de l'eau et du savon ou des détergents à usage domestique.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison avec les détergents habituels.

# Précautions et soins si vous avez des symptômes de grippe

Si vous avez des symptômes de grippe, vous pouvez appeler Info-Santé 8-1-1 ou un médecin, selon la gravité de vos symptômes. Pour éviter la contamination, il est important que vous respectiez les consignes qui vous seront données.

## Symptômes de la grippe\*

Fièvre	Habituelle Entre 38°C et 40°C (entre 100,4 °F et 104 °F) Début soudain Durée de 2 à 5 jours
Toux	Habituelle Durée d'environ 1 semaine
Maux de tête	Habituels et parfois intenses
Douleurs et courbatures	Habituelles et parfois intenses
Fatigue intense	Durée de quelques jours Peut parfois se prolonger
Nausées et vomissements	Habituels, surtout chez l'enfant de moins de 6 ans
Congestion nasale et écoulement du nez	Rares
Éternuements	Rares
Mal de gorge	Rare
Douleur thoracique	Habituelle et parfois intense

\* Le rhume, qui est une infection plus banale des voies respiratoires, est souvent confondu avec la grippe. Pour bien faire la distinction, consultez le tableau des symptômes à l'adresse suivante : [www.msss.gouv.qc.ca/influenza](http://www.msss.gouv.qc.ca/influenza).

## Reposez-vous et limitez vos contacts

Reposez-vous à la maison. **Limitez vos contacts** avec les autres jusqu'à la fin des symptômes. Si vos symptômes durent plus de sept jours, vous pouvez reprendre vos activités si votre état général le permet. Limitez autant que possible les visites de vos proches. Évitez de partager vos objets personnels (serviettes, ustensiles, verres, etc.). Gardez une distance raisonnable avec votre entourage. Limitez vos déplacements et évitez le plus possible les foules.

## Faites bon usage des médicaments

En l'absence de complications ou de facteurs de risque (ex. : maladie chronique), le traitement de la grippe ne nécessite habituellement pas de médicaments. Toutefois, des médicaments en vente libre peuvent être utilisés pour soulager les symptômes. Avant d'en faire usage, lisez attentivement les étiquettes et respectez les doses recommandées.

Selon l'évaluation de votre état par un professionnel de la santé, des médicaments **antiviraux** pourraient vous être remis. Ces médicaments peuvent aider à diminuer la durée et la gravité des symptômes. Prenez les médicaments qui vous sont prescrits selon les recommandations.

**Communiquez avec votre pharmacien si un problème survient en cours d'utilisation.**

## Portez un masque antiprojections pour protéger les autres

Le masque antiprojections permet à la personne malade de limiter la projection des particules infectées lorsqu'elle tousse ou éternue. Ainsi, en présence d'autres personnes, il est préférable de porter un masque si vous faites de la fièvre et avez de la toux. Si vous n'avez pas de masque, vous pouvez vous couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir de papier que vous jetterez après usage.



## N'hésitez pas à demander de l'aide

La situation actuelle peut causer du stress et de l'anxiété dans la population. Les émotions, les comportements et les conséquences sociales varieront selon l'évolution du nouveau virus de la grippe A(H1N1). La majorité des individus ont les ressources nécessaires pour faire face à ces situations. Cependant, certaines personnes éprouvent le besoin d'être informées ou rassurées sur les événements ou sur leur santé.

Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Discutez avec vos proches pour trouver une ou des personnes qui prendront la relève en cas de besoin. Téléphonnez au centre de santé et de services sociaux de votre localité si vous ne connaissez personne qui peut vous aider.

Vous pouvez également obtenir de l'information sur toute question relative à votre état de santé en communiquant avec **Info-Santé 8-1-1**. Pour toute autre question, appelez le Centre de relations avec la clientèle de Services Québec au **1 877 644-4545**.

## Restez bien informé

Écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site Internet gouvernemental [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca) pour obtenir des informations à jour sur la grippe A(H1N1) en circulation au Québec.

Dans tous les cas, respectez les consignes et avis donnés par les autorités de santé publique. Ceux-ci pourraient changer en fonction de l'évolution de la situation.

## Contacts avec une personne malade

Si vous avez été en contact avec une personne malade et que vous présentez des symptômes de grippe, comme de la fièvre et de la toux, suivez les consignes données dans ce document.

## Soins aux enfants malades

### Symptômes chez les enfants et les jeunes

Les symptômes des enfants peuvent être différents de ceux des adultes. Soyez vigilant si votre enfant fait de la fièvre et présente un ou plusieurs des symptômes énumérés dans le tableau ci-dessous.

0-5 ans	6-18 ans
Impatience	Toux
Faible appétit	Douleurs musculaires
Pleurs rauques	Maux de tête
Toux rauque	Grande fatigue
Diarrhée	Mal de gorge
Vomissements	Nez bouché
Mal de ventre	Écoulement nasal
Essoufflement	Essoufflement

### Consultez un professionnel de la santé

Appelez Info-Santé 8-1-1 ou consultez un médecin si vous croyez que votre enfant est atteint de la grippe A(H1N1) et :

- qu'il a moins de 2 ans et fait plus de 38 °C (100,4 °F) de température ;
- qu'il est porteur d'une maladie chronique ou est immunodéprimé et fait plus de 38 °C (100,4 °F) ;
- qu'il semble très malade, sans énergie et que vous avez de la difficulté à l'éveiller.

### Donnez le médicament approprié

Si votre enfant a plus de 3 mois et qu'il fait plus de 38 °C de température, vous pouvez lui donner de l'acétaminophène (ex. : Tylenol<sup>MD</sup>, Tempra<sup>MD</sup>), selon les indications du fabricant et le poids de votre enfant.



Ne donnez pas d'ibuprofène (ex. : Advil<sup>MD</sup> ou autres) à un enfant de moins de 6 mois.

Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique (ex. : Aspirine<sup>MD</sup> ou autres) à un enfant ou à un jeune de moins de 18 ans. À cet âge, ce type de médicament combiné avec la grippe peut causer une maladie grave, appelée *syndrome de Reye*, qui s'attaque au foie et au système nerveux.

### Veillez au confort de l'enfant

Assurez-vous que votre enfant :

- porte des vêtements légers ;
- se repose ;
- boit suffisamment et ne présente pas de signes de déshydratation, particulièrement s'il a des vomissements ou de la diarrhée.

### Suivez les recommandations

Si votre enfant est malade et qu'il est d'âge préscolaire ou scolaire, il est recommandé de ne pas l'envoyer au service de garde, à la maternelle ou à l'école, et ce, jusqu'à la fin des symptômes.