

Que faut-il retenir ?

Le nouveau virus grippal A(H₁N₁), qui touche actuellement de nombreux pays, **se transmet facilement d'homme à homme** par **voie aérienne**, par **contact avec une personne atteinte** mais aussi par **contact cutané avec un objet contaminé**.

Les **symptômes** sont **comparables à ceux d'une grippe saisonnière**.

Si j'ai été en contact avec une personne contaminée et que je ressens des symptômes grippaux, j'appelle mon médecin traitant.

Où peut-on se renseigner ?

De nombreux **sites Internet** vous donneront des informations complémentaires tels que :

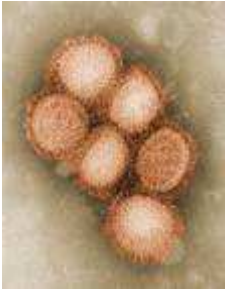
- ⇒ <http://www.inpes.sante.fr/grippeAH1N1/>
- ⇒ <http://www.who.int/fr/>
- ⇒ http://www.invs.sante.fr/display/?doc=surveillance/grippe_dossier/index_h1n1.htm
- ⇒ <http://www.sante-sports.gouv.fr/dossiers/sante/grippe-porcine-h1n1/grippe-porcine-h1n1.html>
- ⇒ <http://www.grippeaviaire.gouv.fr/>
- ⇒ <http://www.grippeaviaire.gouv.fr/monquotidienenpandemie/index.php>
- ⇒ <http://www.ast6259.fr>

Vous pouvez également contacter **les numéros suivants** :

- ⇒ le **0.825.302.302** ou le **+ 33.1.53.56.73.23** depuis l'étranger pour obtenir des informations générales,
- ⇒ le **01.45.50.34.60** où vous trouverez des informations complémentaires pour les voyageurs,
- ⇒ votre Service de Santé au Travail

Se préparer
à une
pandémie grippale

De quoi s'agit-il ?



Un nouveau virus grippal de type A/H₁N₁ est aujourd'hui responsable de l'épidémie de grippe A qui sévit actuellement dans de nombreux pays. Ce virus n'avait jamais circulé auparavant et n'est pas lié à un virus ancien ou actuel de la grippe saisonnière.

Il s'agit d'un virus d'origine porcine ayant intégré des gènes de virus grippaux humains et aviaires.

La grippe A est une infection humaine et virale qui se transmet d'homme à homme ⇒ transmission interhumaine

Le nombre de pays touchés ainsi que le nombre de personnes atteintes montrent que l'épidémie, qui a d'abord gagné le continent américain, s'est fortement développée et a évolué en pandémie.



Comment peut-on être contaminé ?

Ce nouveau virus se transmet de la même façon que pour la grippe saisonnière. Elle se fait essentiellement :

- par les **sécrétions respiratoires** émises lors des éternuements, de la toux ou de la parole ;

- par **contact avec une personne contaminée** (lorsqu'on lui serre la main, lorsqu'on l'embrasse...);

- par **contact avec des objets touchés et contaminés** par une personne malade. En effet, vos mains peuvent ensuite être portées aux muqueuses du visage ou aux yeux lors de gestes instinctifs (se frotter les yeux, se ronger les ongles...).



Et si on voyage...

Conformez-vous aux recommandations des autorités locales et suivez les recommandations suivantes :

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon ou utilisez des solutions hydro-alcooliques.
- Aérer régulièrement les lieux dans lesquels vous vous trouvez.
- Eviter le contact avec des personnes malades.
- Prenez contact avec un médecin si vous présentez les symptômes suivants :

**fièvre > 38°, ou courbatures, ou grande fatigue
+ toux ou difficultés à respirer**

Pour toute aide, contactez votre Ambassade ou votre Consulat.



Si dans les 7 jours qui suivent votre arrivée en France, vous constatez les symptômes suivants :

**fièvre > 38°, ou courbatures, ou grande fatigue
+ toux ou difficultés à respirer**

⇒ Appelez votre médecin traitant

Comment s'en protéger (3) ?

Si le risque se précise, votre employeur ou bien même l'Etat peut vous demander de porter des masques de protection respiratoire.

Il en existe deux types :

⇒ le masque chirurgical

Porté par une personne contaminé, il a pour objectif d'éviter la propagation des sécrétions respiratoires émises par le malade (porteuses du virus) lors des éternuements, de la toux ou de la parole.



Il est préconisé pour les salariés exposés au risque « général » (transports en commun par exemple).

⇒ le masque FFP2

Ce masque permet de protéger la personne qui le porte des sécrétions aériennes contaminées émises par une personne malade.



Il est préconisé pour les salariés exposés régulièrement à des contacts étroits avec le public (hôtesse de caisse par exemple).

Quelques recommandations

- * Assurez-vous de la qualité des masques utilisés (marquage CE - EN 14683 pour les masques chirurgicaux et marquage CE - EN 149 pour les masques FFP2).
 - * Respectez les notices d'utilisation et vérifiez les dates de péremption.
 - * Placez le masque sur votre nez et votre bouche.
 - * Lavez-vous les mains avant de poser le masque et après l'avoir retiré.
 - * Le masque doit être changé toutes les 4 heures.
- Attention: un masque qui a été retiré ne doit pas être réutilisé.

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes de la grippe A/H₁N₁ chez l'homme sont, dans la majorité des cas, les mêmes que ceux de la grippe saisonnière.

Un cas possible de grippe A(H₁N₁) est une personne présentant un syndrome respiratoire aigu à début brutal :

Signes généraux :

fièvre > 38 °C ou courbatures ou asthénie (fatigue)

ET

Signes respiratoires :

toux ou dyspnée (difficultés respiratoires)



Si vous ressentez ces symptômes
contacter votre **médecin traitant**.

Existe-t-il un traitement ?

L' Oseltamivir (**Tamiflu**) et le Zanamivir (**Relenza**) sont des médicaments antiviraux actuellement efficaces contre le virus A(H₁N₁). Ils doivent être prescrits par un professionnel de santé.



La vaccination contre la grippe A(H₁N₁) sera prochainement proposée à l'ensemble de la population française en prenant en compte les priorités définies pour certaines catégorie de personnes plus exposées ou plus vulnérables. Cette vaccination est recommandée mais pas obligatoire.

Le vaccin contre la grippe saisonnière n'est pas efficace contre le virus de la grippe A(H₁N₁).

Un intervalle minimal de 21 jours doit être respecté entre l'administration d'une dose du vaccin contre la grippe saisonnière et l'administration de la première dose de vaccin contre la grippe A(H₁N₁).

Pour plus d'informations, consultez votre médecin traitant.

Comment s'en protéger (1) ?

Si le risque se précise, l'Etat sera amené à recommander le respect de règles d'hygiène et de port de masque.

Ces mesures seront à mettre en œuvre par tout individu aussi bien dans l'entreprise qu'en dehors de celle-ci afin de **vous protéger, vous et les autres.**



Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir jetable quand vous toussez ou éternuez



Jetez les mouchoirs usagés à la poubelle immédiatement après usage



Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon



En cas de symptômes de type grippal, consultez un médecin dès que possible



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 fréquentés



Evitez les accolades, embrassades et poignées de mains pour saluer les gens et les collègues



Evitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vous n'êtes pas lavés les mains

Comment s'en protéger (2) ?

Se laver **régulièrement** les mains avec de **l'eau et du savon** est un geste essentiel pour réduire les risques de contaminations. Il est recommandé de le faire :

- avant et après être allé aux toilettes,
- avant de manger, avant les pauses,
- avant de poser ou d'enlever ses lentilles de contact,
- en fin de poste, avant de rentrer chez soi,
- après avoir serré la main de quelqu'un...



1) Mouillez-vous les mains



4) Rincez-vous abondamment les mains en allant des extrémités des doigts vers les coudes



2) Prenez une dose de savon liquide



5) Séchez vos mains par tamponnements à l'aide d'essuie mains à usage unique



3) Savonnez-vous les mains pendant 1 minute en insistant sur les paumes, les espaces interdigitaux, les extrémités des doigts, le pourtour des ongles



6) Fermez le robinet avec l'essuie mains et jetez l'essuie mains dans la poubelle

Ne pas oublier d'enlever les bagues et les bracelets car ils sont de véritables nids à microbes et diminuent l'efficacité du lavage.

Si vous ne possédez pas de source d'eau à proximité, utilisez des **solutions hydro-alcooliques** (vendues en pharmacie).