

## INFORMATION SUR LA GRIPPE A (H1N1)

Version juillet 2009

### Qu'est ce que la grippe A (H1N1) ?

La grippe A est une infection causée par un nouveau virus grippal à transmission interhumaine. Ce nouveau virus est différent du virus de la grippe saisonnière et cela signifie que la plupart des gens ne sont pas protégés contre lui. Une épidémie de grippe A(H1N1) peut donc se propager très rapidement d'une personne à l'autre

### Comment attrape-t-on la grippe A (H1N1) ?

La transmission se fait de la même manière que celle d'une grippe saisonnière par :  
voie aérienne : des gouttelettes émises lors de la toux, de l'éternuement ou des postillons

contact direct avec une personne infectée par un virus respiratoire (lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main)

contact indirect avec des objets touchés et donc contaminés par une personne malade (exemple : une poignée de porte)

### Quels sont les symptômes de la grippe A (H1N1) ?

**Attention** : une personne infectée par le virus est contagieuse 1 à 2 jours avant les symptômes (voire 7 jours) et jusqu'à 7 jours après.

Les symptômes sont identiques à ceux de la grippe saisonnière.

**fièvre supérieure à 38 °C**

**courbatures**

**grande fatigue**

**maux de gorge** et de tête, le nez qui coule

**ET toux, essoufflement** avec parfois des difficultés respiratoires

Avec, dans certains cas, des vomissements et de la diarrhée

### Comment savoir si j'ai la grippe A (H1N1) ?

Il est impossible de faire la différence entre la grippe saisonnière et la grippe A (H1N1) sans aide médicale. Aussi, si vous ressentez ces symptômes, appelez votre médecin traitant ou en cas d'absence le SAMU (15) pour en faire la prise en charge.

### Que dois-je faire si je pense avoir la grippe A (H1N1) ?

Si vous ne vous sentez pas bien, ou avez une forte fièvre, de la toux, un mal à la gorge et des courbatures, il faut :

Rester chez vous, ne pas vous rendre sur votre lieu de travail ou à des rassemblements ou ne pas voyager.

Consulter votre médecin traitant par téléphone ou en cas d'absence appeler le SAMU en faisant le 15 (le recours au centre 15 est réservé aux urgences médicales)

Rester autant que possible à distance des sujets bien portants (au moins à 2 mètres), vous reposer et absorber des liquides en abondance

Adopter une hygiène respiratoire stricte pour éviter de contaminer vos proches

## Que puis-je faire pour éviter que la grippe A (H1N1) se propage ?

Il faut respecter une bonne hygiène pour diminuer la propagation des germes

Utiliser des mouchoirs jetables propres pour vous couvrir le nez et la bouche lorsque vous éternuez ou lorsque vous toussiez

Vous moucher et ne cracher que dans des mouchoirs jetables

Jeter les mouchoirs immédiatement à la poubelle après utilisation

Vous laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon doux (de préférence liquide) ou avec une solution hydro-alcoolique et à chaque fois que vous vous mouchez

Nettoyer souvent les plans de travail et les poignées de portes avec un produit de nettoyage et un chiffon jetable