

JE ME PROTÈGE ET JE PROTÈGE MES PROCHES

- Mode de transmission du virus
- Période de contagion
- Comment ne pas me contaminer ?
- Comment ne pas contaminer les autres?

Mode de transmission du virus

Le virus de l'influenza à l'origine de la pandémie (influenza pandémique) se transmettrait comme tout virus de la grippe (influenza saisonnière), c'est-à-dire très facilement :

- À partir des gouttelettes du nez et de la bouche que projette, sur une distance pouvant atteindre un mètre (trois pieds), une personne infectée qui tousse ou qui éternue;
- En touchant une personne contaminée, par exemple en l'embrassant ou en lui serrant la main;
- En touchant des objets contaminés par cette personne, tels qu'un bout de tissu, un mouchoir ou de la vaisselle;
- En touchant des surfaces dures contaminées puis en portant la main au nez, à la bouche ou aux yeux. Il peut s'agir de la surface d'une table ou d'un bureau, mais aussi d'un téléphone, d'une poignée de porte, d'une rampe d'escalier ou d'un clavier d'ordinateur, sur lesquels le virus peut rester actif pendant 24 à 48 heures.

Période de contagion

Après infection par le virus de l'influenza, je deviens contagieux :

- 24 heures **avant** le début des symptômes;
- Jusqu'à sept jours **après** le début des symptômes.

Comment ne pas me contaminer ?

Pour éviter d'être contaminé par le virus :

1. Je garde les **mains propres** en permanence, car le virus se dépose facilement sur les mains et y demeure actif longtemps.

- **Je me lave souvent les mains;**
 - J'incite les autres à se laver les mains régulièrement;
 - J'enseigne à mes enfants la bonne façon de se laver les mains;
 - J'utilise de l'eau et du savon pour me laver les mains. À défaut d'eau ou de savon, j'utilise des serviettes alcoolisées, des gels, des mousses ou des liquides antiseptiques composés de 60 à 70 % d'alcool.
Attention : les produits antiseptiques doivent être maintenus hors de la portée des enfants. Ils doivent être utilisés de façon occasionnelle et sous supervision pour les jeunes enfants.
2. **J'évite** de me **toucher** le **nez**, les **yeux** et la **bouche**, portes d'entrée pour le virus dans mon organisme.
 3. Je prends l'habitude de **nettoyer mon environnement** : comptoirs, lavabos et autres surfaces fréquemment touchées par les mains. Ces nettoyages sont très efficaces pour détruire les virus. J'utilise de l'eau et du savon ou des détergents à usage domestique. Pour les toilettes et les lavabos, un désinfectant comme une solution javellisée (1 partie d'eau de Javel et 50 parties d'eau) est recommandée.
 4. J'évite les **contacts** avec les personnes malades ou qui pourraient être contagieuses, en ne les approchant pas de près et en ne touchant pas leurs objets personnels (serviettes...) et les ustensiles dont elles se sont servis (vaisselle...).
 5. Je me fais **vacciner** dès que le vaccin contre le virus de la pandémie est disponible, en appliquant les consignes de vaccination annoncées dans les médias et dans ce site Internet.
 6. J'applique les **instructions de santé publique** qui me sont données dans les médias et dans ce site Internet.

Comment ne pas contaminer les autres ?

Si je suis malade, mais aussi en cas de doute ou même à des fins préventives, je prends les précautions nécessaires pour ne pas contaminer les autres. Telle est ma contribution personnelle à la lutte à la pandémie, au bénéfice de mon entourage et de la collectivité.

Précautions et soins pendant la maladie

La majorité des personnes guérissent par elles-mêmes de l'influenza. Elles développent des anticorps qui les protègent ensuite contre la même souche du virus. **Il en va de même pour l'influenza pandémique.**

Si donc je suis malade en présentant les symptômes de la grippe, pour m'aider à recouvrer la santé et pour ne pas contaminer mes proches :

1. **Je reste à la maison** dès le début des symptômes. Mon domicile est le meilleur endroit pour me soigner, à moins d'un avis médical contraire.
 - Le fait de rester chez moi constitue une mesure de **protection**, tant pour **moi** que pour **les autres**. Cela m'évite d'entrer en contact avec d'autres personnes malades et d'autres agents infectieux, source possible de complications. De plus, je limite la propagation du virus.
 - Je dispose chez moi de toutes les **ressources** nécessaires pour prendre soin de moi (ou des proches dont j'ai la charge) de **façon adéquate**, notamment grâce aux conseils prodigués dans le Guide autosoins.
 - En cas de besoin, je peux en tout temps appeler **Info-Santé** au 8 1 1 pour obtenir un avis de santé. Ce service m'évite d'avoir à me déplacer et à m'exposer.
 - J'obtiens finalement, grâce aux moyens d'**information** à ma disposition, des conseils aussi **complets, fiables** et **détaillés** que ceux qui me seraient fournis à l'hôpital ou en clinique. Ils me permettent de prendre les bonnes décisions et de hâter ma guérison.
2. En cas de doute sur mon état de santé, **je consulte le Guide autosoins** et sa fiche d' « **Aide à la décision** » pour savoir quoi faire en fonction des symptômes que je développe. Je saurai alors, par exemple en cas de dégradation de mon état, s'il y a lieu d'appeler Info-Santé ou un médecin, ou s'il vaut mieux me rendre aux urgences ou dans un site de soins désigné pour ma région.
3. **J'évite de contaminer mes proches :**
 - En me **couvrant** le **nez** et la **bouche** avec un **mouchoir en papier** lorsque je **tousse** ou **j'éternue**. Je me **débarrasse** ensuite de ce mouchoir sans risquer de contaminer les autres (par exemple dans une poubelle fermée au contenu inaccessible pour les enfants), et je me **lave les mains** juste après usage;
 - En **toussant** ou en **éternuant** dans le **pli du coude** ou dans le **haut du bras** si je n'ai pas de mouchoir en papier;
 - En prenant soin de me **laver fréquemment les mains** et de nettoyer mon proche **environnement**;
 - En limitant les **contacts** avec d'autres personnes au strict minimum;
 - En portant un **masque** (en vente libre dans les pharmacies et autres commerces) en présence d'autres personnes, dans un lieu public ou dans un lieu de soins. Après usage, je me **débarrasse** de ce masque de façon sécuritaire pour les autres (par exemple dans une poubelle fermée au contenu inaccessible pour les enfants) tout en prenant soin de me **laver les mains** immédiatement;

- En portant un **foulard en tissu** à défaut de masque, foulard que je lave tous les jours.
4. Je **bois** suffisamment et fréquemment, surtout en cas de fièvre, qu'il s'agisse de liquides froids ou chauds selon mes goûts (eau, jus, lait, bouillon...).
 5. Je prends des **médicaments appropriés** à mon état, en m'assurant de bien respecter la posologie indiquée, pour soulager les symptômes : douleurs musculaires, mal de gorge, congestion nasale...
 6. Je me **repose** le plus possible pour aider mon corps à combattre l'infection.

Personnes à risque

Les personnes qui sont vulnérables à l'influenza saisonnière **doivent prendre contact avec un médecin** ou se **rendre à un site de soins désigné dans leur région, dès l'apparition des symptômes d'une contamination à l'influenza**. Il s'agit :

- des très jeunes enfants (moins de deux ans)
- des personnes âgées
- des femmes enceintes
- des personnes atteintes du cancer, de maladies cardiaques, pulmonaires ou du foie, ou de diabète
- des personnes vivant avec le VIH/SIDA
- des personnes ayant reçu des transplantations d'organes

Selon les caractéristiques du virus pandémique, d'autres catégories de personnes pourraient être déclarées à risque et nécessiter des précautions particulières. Des précisions à ce sujet seraient données, s'il y a lieu, dans cette rubrique, ailleurs dans ce site ainsi que dans les médias.