

L'éclosion d'influenza A(H1N1) Des renseignements à l'intention des employés

L'influenza A(H1N1) fait les manchettes depuis quelque temps. Vous pourriez avoir entendu dire que l'infection se répand et, bien que les organismes de santé publique aient réussi à transmettre rapidement de l'information, il se pourrait que certaines de vos questions soient demeurées sans réponse. Les gens craignent de voyager; les travailleurs de la santé sont préoccupés par les risques de contagion; certaines personnes ont même commencé à porter un masque pour se protéger. Il va sans dire que l'atmosphère est propice à l'anxiété. Alors, que pouvez-vous faire pour demeurer calme?

Voici des questions et des réponses qui vous aideront à mieux comprendre les nouvelles que véhiculent les médias afin d'y mieux réagir :

Q : Qu'est-ce que l'influenza A(H1N1) et comment se propage-t-elle?

R : L'influenza A(H1N1) est l'une des souches A du virus grippal pouvant causer des maladies respiratoires chez les êtres humains. Tous les virus de la grippe se propagent par des gouttelettes microscopiques en suspension dans l'air qui proviennent des muqueuses des yeux, du nez ou de la bouche d'une personne infectée. Ces fines gouttelettes sont expulsées lorsque la personne tousse ou éternue.

Q : Comment puis-je savoir si je souffre d'influenza A(H1N1)?

R : Les symptômes sont identiques à ceux des autres souches grippales, c'est-à-dire, la fièvre, la fatigue, la perte d'appétit et la toux. Si vous avez voyagé au Mexique depuis le début avril et si vous présentez des symptômes qui ressemblent à ceux de l'influenza, consultez un médecin. Il vous fera passer des tests pour déterminer si vous avez le virus ou non.

Si vous présentez des symptômes qui ressemblent à ceux de la grippe, évitez de sortir. Le meilleur moyen de protéger la santé des autres consiste à réduire au minimum les contacts avec eux, quel que soit le type de virus.

Q : Que puis-je faire pour demeurer en santé?

R : Comme l'influenza est transmise par contact, la façon la plus efficace de vous protéger consiste à vous laver les mains souvent et correctement. Il est également important de tousser ou d'éternuer dans un papier-mouchoir ou le pli du coude, si vous n'avez pas de mouchoir. Assurez-vous de jeter le papier-mouchoir immédiatement après.

Comme c'est le cas avec la grippe saisonnière, les moyens élémentaires de protection et de prévention sont encore les meilleurs. Lavez-vous les mains et assurez-vous que les surfaces soient propres.

Comment se laver correctement les mains

1. Mouillez vos mains sous l'eau chaude courante.

2. Mettez-vous du savon sur les mains et frottez-les vigoureusement pendant au moins 15 secondes pour produire de la mousse. N'oubliez pas de frotter le dos de la main, entre les doigts et sous les ongles.
3. Rincez-vous bien les mains sous l'eau chaude courante.
4. Séchez-vous les mains avec un essuie-tout ou, à la maison, avec une serviette propre.
5. Fermez le robinet en utilisant le morceau d'essuie-tout, puis jetez celui-ci à la poubelle. À la maison, assurez-vous de changer les serviettes régulièrement dans la cuisine et la salle de bains.

Q : Combien de temps le virus peut-il survivre hors du corps?

R : La durée de survie du virus à l'extérieur du corps humain (par exemple, sur une poignée de porte, un combiné de téléphone ou un clavier) n'a pas été établie. Cependant, la plupart des souches grippales réussissent à survivre pendant environ 8 heures sur la plupart des surfaces.

Q : Je suis très préoccupé par la sécurité de ma famille, et, ce, à tel point que la situation me rend anxieux. Que devrais-je faire?

A : Si vous êtes inquiet, souvenez-vous des faits. Consultez la plus récente information transmise par votre service de santé local ou municipal, votre ministère provincial de la santé, Santé Canada et l'Organisation mondiale de la Santé. Toutes ces organisations offrent sur leur site Web de l'information et des ressources.

Q : Tout ce que je vois et j'entends à la télévision et dans les médias me stresse. Que puis-je faire?

R : Trouvez des moyens de vous détendre en faisant de l'exercice; pratiquez la méditation, le yoga ou des techniques de relaxation comme la respiration profonde. De plus, parlez de vos inquiétudes à un ami, à un parent ou à un conseiller au PAE.

Q : Si je pense avoir été récemment exposé au virus, que dois-je faire?

R : Les personnes qui souffriraient d'une maladie respiratoire sévère ou qui présenteraient des symptômes d'influenza devraient consulter un médecin et lui mentionner leur voyage.

Voici d'autres recommandations :

Lavez-vous les mains

- En vous lavant les mains au savon sous l'eau chaude courante, vous réduisez vos risques de souffrir de l'influenza.
- En l'absence d'eau courante, un gel antiseptique à base d'alcool peut être utilisé pour les mains. Pour une plus grande efficacité, assurez-vous d'utiliser un produit contenant au moins 60 % d'alcool. Si vous voyagez, il serait bon d'en conserver une bouteille dans votre poche ou votre sac à main.

Mettez en pratique les règles de l'étiquette en matière de toux et d'éternuements

- Couvrez-vous la bouche et/ou le nez afin de réduire la dispersion des germes. Souvenez-vous de vous laver les mains ensuite et de jeter le papier-mouchoir utilisé.

Tentez d'éviter les contacts étroits avec des personnes malades

- Couvrez-vous la bouche et/ou le nez afin de réduire la dispersion des germes. Souvenez-vous de vous laver les mains ensuite et de jeter le papier-mouchoir utilisé.

Surveillez votre santé

- Si à votre retour à la maison vous remarquez que vous souffrez de symptômes semblables à ceux de la grippe, consultez immédiatement un médecin.
- Mentionnez au professionnel de la santé que vous avez voyagé dans des régions touchées par l'influenza A(H1N1).