



Pandémie de grippe

**Guide pour les particuliers et les familles**



Ce guide a pour objectif de vous aider à comprendre le risque que représente la survenue d'une pandémie de grippe dans notre pays ou canton. Il présente les actions de bon sens qui peuvent être prises dans le cadre d'une préparation individuelle à une pandémie.

Chacun, chaque famille, devrait connaître à la fois les conséquences possibles d'une pandémie et à la fois les actions concrètes qui peuvent être entreprises pour les limiter.

## Pandémie de grippe: ce que vous devez savoir

Une pandémie de grippe est une épidémie qui touche l'ensemble de la planète et qui survient lorsqu'un nouveau virus grippal auquel la population n'a encore jamais été exposée apparaît.

Par opposition, les épidémies de grippe saisonnière sont causées par des virus auxquels la plus grande partie de la population a déjà été exposée. Des vaccins anti-grippaux sont disponibles et les conséquences sur la société sont moins importantes.

Une grippe pandémique se transmet facilement de personne à personne. L'ensemble de la population peut tomber malade car elle n'a pas d'immunité contre ce nouveau virus.

La maladie peut être sans gravité et guérie sans traitement comme la grippe saisonnière. Toutefois, elle peut être grave, en particulier chez les personnes fragiles: celles souffrant de maladies chroniques, les femmes enceintes et les petits enfants.

Une pandémie peut survenir et se propager par vagues successives, qui peuvent durer plusieurs mois. La vie quotidienne peut se trouver bouleversée en raison du grand nombre de personnes malades en même temps ou susceptibles de l'être.

A ce jour, le virus pandémique qui circule est relativement bénin. Il pourrait toutefois muter et devenir plus agressif.

## Quelques différences entre la grippe saisonnière et la grippe pandémique

<b>Grippe saisonnière</b>	<b>Grippe pandémique</b>
Causée par des virus Influenza similaires à ceux ayant déjà circulés et infectés des gens	Causée par un virus Influenza nouveau auquel les gens n'ont encore jamais été exposés et contre lequel ils n'ont pas d'immunité. En raison de cette absence d'immunité, il faut s'attendre à un plus grand nombre de malades et de morts.
Les symptômes sont les suivants: fièvre, toux, rhume et douleurs dans les articulations et membres. Des complications comme la pneumonie peuvent mener au décès.	Les symptômes sont similaires à ceux de la grippe saisonnière, mais peuvent être plus sévères. Certains malades présentent des troubles digestifs tels que vomissements et diarrhées.
Les personnes à risque sont les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de certaines pathologies.	Les enfants et les jeunes adultes sont souvent atteints. Les femmes enceintes, les jeunes enfants, et les personnes souffrant de maladies chroniques peuvent présenter des formes graves de maladie.
Généralement, l'impact sur la société est faible.	Une pandémie sévère pourrait changer les modes de vie pour un temps donné (fermeture d'une école ou d'une entreprise particulièrement touchée ou encore perturbation des transports publics).

## Prévention

### Reconnaître les symptômes de la grippe

Les symptômes du nouveau virus A H1N1 sont similaires à ceux de la grippe saisonnière, à savoir: fièvre, frissons, toux, maux de gorge, rhume, douleurs musculaires, maux de tête, et fatigue. Certains malades souffrent également de nausées, vomissements et diarrhées.

Si vous avez la grippe vous risquez d'être malade pendant une semaine ou plus. Vous devez rester chez vous, dans toute la mesure du possible, tant que vous êtes malade et 24 h après la fin de la fièvre et éviter les contacts avec les autres personnes, excepté le personnel soignant. Si vous quittez votre domicile pour vous rendre chez le médecin, vous devez porter un masque ou, au minimum couvrir votre bouche et votre nez avec un mouchoir jetable lors de toux et éternuements.

En restant à distance (plus d'un mètre) des autres personnes, vous contribuez à éviter la propagation du virus.

Un adulte malade est en général contagieux 1 jour avant le début des symptômes et pendant 24 h après la fin de la fièvre. Les enfants peuvent être contagieux plus longtemps.

### Recommandations pour le malade grippé

Un patient grippé à domicile doit respecter les comportements suivants afin de réduire les risques de transmission de la maladie:

- Rester à l'écart des autres, dans la mesure du possible dans une pièce isolée;
- Aérer régulièrement la pièce dans laquelle il se trouve;
- Réduire ses déplacements et limiter ses contacts avec l'entourage;
- Ne pas embrasser ni serrer les mains;
- Porter un masque de soins, à jeter chaque fois qu'il est humide, lorsqu'il est en présence d'une autre personne;
- Se couvrir la bouche avec un mouchoir à usage unique lors de chaque accès de toux et éternuement;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique à jeter dans une poubelle munie d'un sac;
- Se laver régulièrement les mains au savon et à l'eau, le plus souvent possible, et plus particulièrement après mouchage, éternuements et toux.

Les enfants grippés ne pouvant porter de masque, la personne en contact rapproché avec eux doit en porter un.

Dans sa chambre, le malade doit pouvoir disposer:

- De mouchoirs en papier à usage unique;
- D'une poubelle munie d'un sac.

## **Recommandations pour l'entourage d'un malade**

### **Contacts et visites:**

- Si possible limiter les contacts avec le malade à une personne de l'entourage qui s'occupe de lui;
- Réduire les visites au strict minimum;
- Ne pas embrasser ni serrer les mains du malade;
- Eviter les visites d'enfants de moins de 15 ans, des personnes atteintes de maladies chroniques, immunodéprimées et des femmes enceintes;
- Port d'un masque de soins par le malade et le visiteur;
- Hygiène des mains rigoureuse: lavage au savon et à l'eau après tout contact avec le malade, les objets utilisés par lui, ses effets personnels ou les surfaces touchées par le malade (poignées de portes, meubles, chasse d'eau,...).

### **Nettoyage des objets utilisés par le malade:**

- Lavage au savon et à l'eau chaude des objets utilisés par le malade;
- Au sein de la famille, ne pas partager serviettes, couverts et linge avec le malade;
- La vaisselle et le linge du malade peuvent être lavés en commun avec ceux de la famille.

Toute aggravation de l'état du malade doit être signalée immédiatement au médecin traitant.

## **Restez en bonne santé**

Adoptez les règles élémentaires d'hygiène afin de limiter la propagation des virus:

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon fréquemment.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir jetable (ou votre coude) lorsque vous toussiez ou éternuez.

- Jetez les mouchoirs usagés à la poubelle.
- Lavez-vous les mains après avoir toussé ou éternué. Utilisez de l'eau et du savon ou une solution à base d'alcool.
- **Restez à la maison si vous êtes malade.**

## Informez-vous

Connaître l'évolution de la situation est la meilleure préparation. Identifiez les sources crédibles sur lesquelles vous pouvez compter. Pendant la pandémie, disposer d'une information fiable et à jour est important.

- Une information fiable, pertinente et à jour est disponible sur Internet: [www.ge.ch/pandemie](http://www.ge.ch/pandemie)
- Une autre source d'information fiable est l'Office fédéral de la santé publique (OFSP): [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch), 031 322 21 00.
- Ecoutez la radio, suivez les informations télévisées, lisez les journaux et autres sources d'information.
- Discutez avec votre médecin et les autorités sanitaires locales (Direction générale de la santé 022 546 50 40).

## Traitements

### Vaccins

Les vaccins contre la grippe protègent contre des souches spécifiques du virus. Un vaccin contre une grippe pandémique ne peut être produit tant que ce nouveau virus grippal n'a pas émergé et n'a pas été identifié.

Une fois que le nouveau virus grippal pandémique a été identifié, il faut attendre environ 6 mois (temps nécessaire pour le développement, les tests et la production) pour disposer d'un vaccin.

La Suisse a passé des contrats avec les producteurs de vaccins, lui assurant de disposer de réserves suffisantes pour vacciner l'ensemble de la population. Les vaccins sont livrés aux cantons qui organisent eux-même la vaccination de la population.

#### ***Est-ce que le vaccin contre la grippe saisonnière me protégera contre une grippe pandémique?***

Non, il ne vous protégera pas contre une grippe pandémique.

Le vaccin actuel vous protège contre la grippe saisonnière.

Faites-vous vacciner contre la pneumonie afin d'éviter les complications liées à la grippe, si vous avez plus de 65 ans ou avez des maladies chroniques. Pour des conseils individualisés, parlez-en à votre médecin.

Assurez-vous que vos vaccins et ceux des membres de votre famille sont à jour.

### Traitement antiviral

Un certain nombre d'antiviraux permettent de traiter la grippe. Ces médicaments peuvent aider à prévenir l'infection chez certaines personnes à risque et raccourcir la durée des symptômes chez les personnes infectées.

La Confédération a stocké des antiviraux afin de traiter 25% de la population et l'ensemble du personnel soignant en contact avec des patients grippés.

Chaque canton reçoit un stock suffisant afin de traiter les personnes malades.

## Questions - réponses

### Comment se transmet le virus A H1N1 ?

A l'heure actuelle, les experts pensent que ce virus se transmet de la même manière que celui de la grippe saisonnière.

Les virus de la grippe se transmettent de personne à personne via les postillons et les gouttelettes produites par des personnes malades qui toussent ou éternuent. La transmission indirecte par les objets (ustensiles de cuisine par exemple) ou les surfaces environnementales (poignée de porte par exemple) est également possible.

### Comment se protéger contre ce virus H1N1?

La vaccination est un excellent moyen de se protéger et protéger les autres contre le virus H1N1. Elle est particulièrement recommandée aux groupes à risque mais elle s'adresse aussi à la population générale. Certains gestes simples permettent également de limiter sa propagation:

Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir jetable lors de toux et éternuements;

Se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon;

Éviter de se toucher les yeux et le nez. C'est ainsi que les virus se propagent.

Éviter les contacts étroits/rapprochés avec les personnes malades.

Rester chez soi en cas de maladie.

Se tenir informé et respecter les recommandations des autorités sanitaires.

### Que faire si vous tombez malade?

Si vous avez séjourné dans une région où l'épidémie de grippe A H1N1 est identifiée ou été en contact avec une personne malade et si vous souffrez de symptômes grippaux (fièvre, frissons, toux, maux de gorge, rhume, douleurs musculaires, maux de tête, et fatigue, voire nausées, vomissements et diarrhées), vous devez rester chez vous et prendre contact avec votre médecin traitant qui vous indiquera la marche à suivre.

## Perspectives historiques

Le siècle dernier a connu 3 pandémies de grippe. Chacune d'entre elles a affecté l'ensemble du monde et a été causée par un virus entièrement nouveau. La pandémie de 1918 («grippe espagnole») a été particulièrement sévère. La pandémie de 1968 (grippe de Hong Kong) a été la moins meurtrière.

1918-1919	La plus sévère: environ 40 millions de morts dans le monde.
1957-1958	Modérément sévère: environ 2 millions de morts dans le monde.
1968-1969	La moins sévère: environ 1 million de morts dans le monde.

Il est impossible de prédire quand ont lieu les pandémies et leur sévérité.

Avec le virus A H1N1, le XXI<sup>e</sup> siècle connaît sa première pandémie.

### Pour plus d'informations :

- Visitez: [www.ge.ch/pandemie](http://www.ge.ch/pandemie)
- Infoligne pandémie: 022 546 50 40

décembre 2009