

Actualisation le 23.11.2009

Comment protéger mon enfant de la grippe A(H1N1) ?

Cinq conseils

Le **virus A(H1N1)** est connu sous le nom de **grippe porcine**. C'est un nouveau virus qui se répand rapidement parce qu'il est très contagieux. Ce qui le rend différent des autres virus, c'est que les enfants et les adolescents n'ont encore jamais rencontré de virus comme celui-ci. Pour un enfant ou un adolescent, le risque d'être malade est élevé. Heureusement, la grippe A(H1N1) est généralement une maladie peu grave qui guérit en quelques jours.

Que faire ? Voici cinq conseils pour vous aider à protéger votre enfant.

+ **Conseil N°1 : Se laver les mains plus souvent et utilisez des mouchoirs en papier pour se moucher.** Le virus se transmet facilement par les mains : apprenez à vos enfants à se laver les mains souvent, avec de l'eau et du savon ou avec une solution désinfectante. Si votre enfant est petit, nettoyez-lui les mains régulièrement. Utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les tout de suite à la poubelle.

+ **Conseil N°2 : Apprendre à reconnaître les signes de la grippe A(H1N1).** Si votre enfant a subitement de la **fièvre (>38.5°)** et de la **toux** ou des **maux de gorge**, il a peut-être attrapé la grippe. Si la fièvre est élevée, il peut avoir des **frissons**, des **maux de tête**, une **grande fatigue**. Certains enfants ont des **vomissements**, une **perte d'appétit**, des **diarrhées**.

Si votre enfant présente ces symptômes, **gardez-le à la maison et téléphonez à votre médecin**. Votre médecin vous posera quelques questions et vous déciderez ensemble si une consultation médicale est nécessaire. **Si votre enfant a moins de 1 an ou s'il a un problème de santé, une visite médicale est nécessaire. Sinon, le mieux pour votre enfant est de rester à la maison !**

+ **Conseil N°3 : Comment prendre soin de votre enfant à la maison ?** Si votre enfant a la grippe, il doit **rester à la maison jusqu'à la fin des symptômes, plus un jour** pour qu'il ne risque plus de transmettre le virus aux autres. Un adulte doit veiller sur lui.

Surveillez sa température ! S'il a plus de 38.5°C, il a de la **fièvre**. S'il supporte mal la fièvre, **déshabillez-le**, donnez-lui un **bain tiède** (3 degrés plus bas que sa température), et **donnez-lui assez à boire** – par exemple les boissons qu'il préfère ! Si cela ne suffit pas à faire baisser la fièvre et que votre enfant ne se sent pas bien, **vous pouvez lui donner des médicaments**. Commencez par une dose de **paracétamol** (par exemple : *Ben-U-Ron®*, *Panadol®*, *Tylenol®*, *Dafalgan®*, *Acetalgine®*, *Becetamol®*, etc.). Si cela ne suffit pas, vous pouvez donner 3 heures plus tard un **autre médicament contre la fièvre** (par exemple : *Algifor®*, *Voltarene®*, *Méfénacid®*, *Acide méfénamique®* ou *Ponstan®*). Tant que la fièvre reste au dessus de 38.5°C, vous pouvez donner toutes les 3 heures un des deux médicaments. **Ne donnez pas d'aspirine à votre enfant s'il a la grippe !**


Si votre enfant tousse beaucoup, vous pouvez lui donner un **sirop contre la toux** – surtout le soir pour l'aider à dormir. Boire suffisamment permet d'éliminer plus facilement les glaires.

Si votre enfant a le nez bouché, mettez-lui des **gouttes dans le nez** (de sérum physiologique ou de décongestionnant nasal) pour l'aider à respirer. **Contre les maux de gorge**, donnez-lui les mêmes médicaments que contre la fièvre.

Si vous avez reçu une ordonnance de Tamiflu®, c'est parce que votre enfant est petit, qu'il a un problème de santé ou qu'il a attrapé une forte grippe qui fait craindre des complications. Le Tamiflu® est un médicament qui empêche le virus de se multiplier et qui aide à guérir plus vite.

Il est important de **commencer le traitement de Tamiflu® le plus vite possible**. Le Tamiflu® doit être donné **2 fois par jour**, le matin et le soir, avec un peu de nourriture sucrée pour cacher son goût amer. Il est généralement très bien toléré. Chez certains enfants, le Tamiflu® peut donner des maux de ventre, des vomissements ou de la diarrhée – mais cela passe souvent après 1 ou 2 jours. Si votre enfant supporte mal son traitement, appelez votre médecin.

La durée du traitement de Tamiflu® est de 5 jours : n'arrêtez pas avant !

 **Conseil N°4 : Savoir quand une visite médicale est nécessaire en urgence.** La grippe A(H1N1) est généralement bénigne. Mais elle peut faire **des complications**. Ces complications sont plus fréquentes chez les bébés, chez les enfants asthmatiques, chez ceux qui ont un problème pulmonaire ou cardiaque, une maladie chronique ou une faible immunité.

Si votre enfant a un problème de santé et qu'il a des signes de grippe, **n'attendez pas pour téléphoner à votre médecin ou l'amener aux urgences**. Il est important que le traitement de Tamiflu® puisse être commencé rapidement et certains enfants qui ont du mal à respirer ont parfois besoin de recevoir de l'oxygène.


Même si votre enfant est généralement en bonne santé, une consultation médicale en urgence peut être nécessaire :

- il a de la peine à respirer, il gémit en respirant, il respire très vite (*plus de 50 respirations par minute avant un an, plus de 30 chez un petit enfant ou 20 chez un grand*), il a les lèvres bleues ou la peau se creuse entre ses côtes
- il refuse de boire, il n'a plus fait pipi depuis plus de 8 heures, il pleure sans avoir de larmes, ses lèvres sont sèches, il a les yeux cernés, il est très fatigué
- il a le regard dans le vide, il refuse de sourire ou de jouer, il est trop faible pour crier ou il a de la peine à se réveiller
- il est anormalement irritable, il hurle quand vous le touchez, il pleure même dans vos bras, il n'arrive pas à s'endormir.

Si une consultation médicale est nécessaire, mettez un masque à votre enfant pour le protéger des autres malades et éviter qu'il contamine d'autres personnes.

Si votre médecin est inatteignable, contactez un service d'urgence pédiatrique :

- Clinique des Grangettes, tél. 022 305 05 55 (10h-22h, 7j/7)
- Clinique Générale Beaulieu, tél. 022 839 54 15 (semaine 18h-22h, week-end 8h-22h)
- Hôpital de la Tour, tél. 022 719 61 00
- Hôpitaux universitaires de Genève (hôpital des enfants), tél. 022 372 44 55.

 **Conseil N°5 : Quand votre enfant peut-il reprendre ses activités avec d'autres ?** La grippe A(H1N1) guérit le plus souvent en quelques jours, mais les enfants **restent contagieux jusqu'à un jour après la fin des symptômes**. Pendant ce temps, gardez votre enfant autant que possible à l'écart des autres enfants (surtout des enfants de moins de 1 an), des femmes enceintes, des personnes fragiles ou qui ont un problème de santé.

Besoin de plus d'informations sur la grippe A(H1N1) ?
appelez l'info-ligne de la direction générale de la santé, tél. 022 546 50 40
consultez le site <http://www.ge.ch/pandemie>
ou le site <http://www.pandemia.ch>