



Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une maladie contagieuse causée par le virus de l'influenza (souvent appelée « flu »). Les symptômes incluent une fièvre soudaine, une toux, des douleurs musculaires, maux de tête, écoulements nasaux, maux de gorge et une faiblesse généralisée. La grippe peut également causer la diarrhée et des vomissements chez certaines personnes. Ces symptômes peuvent s'intensifier.

Qu'est-ce que la grippe H1N1 2009?

La grippe H1N1 2009, connue au départ sous le nom de "grippe porcine", est une souche du virus de la grippe. Le virus H1N1 2009 se répand de la même manière, cause les mêmes symptômes et se soigne comme la grippe saisonnière. La différence notable entre ces deux types de grippe est que la plupart des gens n'ont pas d'immunité ou ne sont pas protégés contre le H1N1 2009 étant donné qu'il s'agit d'un récent virus ; plus de gens pourraient être atteints de ce type de grippe.

La grippe est-elle dangereuse ?

Elle peut l'être, particulièrement chez les très jeunes, les plus âgés et ceux ayant des problèmes médicaux sous-jacents. La plupart des gens sont légèrement malades durant quelques jours ; néanmoins, certains peuvent développer une pneumonie ou d'autres graves complications. Chaque année, des milliers de patients doivent être admis à l'hôpital en raison de la grippe.

Comment la grippe se propage-t-elle ?

Les virus provoquant la grippe résident dans le nez et la gorge et sont vaporisés dans l'air ambiant lorsqu'une personne infectée éternue, tousse ou parle. Les personnes avoisinantes peuvent alors inhaler le virus. Les symptômes de la grippe débutent généralement d'un à trois jours après que quelqu'un ait inspiré le virus. Une personne infectée est plus contagieuse un jour avant le début des symptômes et jusqu'à quatre jours après ; néanmoins, certains adultes et enfants sont en mesure de disséminer le virus plus longtemps.

Qui devrait recevoir le vaccin contre la grippe ?

Le vaccin contre la grippe représente la meilleure façon de l'éviter. Deux types de vaccin sont disponibles ; un en forme de piqûre administrée dans le bras et l'autre est sous forme d'aérosol par voie nasale. Chaque personne doit recevoir un vaccin saisonnier contre la grippe chaque année pour être immunisé. On s'attend à ce qu'il y ait des stocks suffisants en 2009. Toute personne voulant éviter la grippe doit se faire vacciner chaque année. Ceux qui sont particulièrement susceptibles à la grippe, comprennent les femmes enceintes, les enfants de plus de 6 mois, les hommes et femmes ayant des problèmes médicaux sous-jacents, les personnes âgées, les résidents dans des établissements de soins à long terme, ceux qui s'occupent de personnes courant de grands risques d'être contaminés (comme les nourrissons de moins de 6 mois et les personnels médicaux), doivent recevoir le vaccin contre la grippe saisonnière. On ne peut pas contracter la maladie à partir du vaccin antigrippe, mais il faut attendre deux semaines après la vaccination pour être protégé. Il est recommandé de prendre d'autres dispositions contre la grippe durant cette période.

Il est important de se souvenir que le vaccin contre la grippe saisonnière ne protégera pas de la grippe H1N1 2009. Le vaccin contre le H1N1 2009 devrait être disponible au milieu ou à la fin de

l'automne. On ignore la quantité de vaccin H1N1 2009 qui sera disponible, et les approvisionnements initiaux seront sans doute destinés à personnes les plus susceptibles telles que : (femmes enceintes, enfants de plus de six mois, adultes ayant des problèmes médicaux sous-jacents, personnel médical ou urgentistes). Basé sur les données enregistrées des cas de H1N1 2009, les vieillards ne sont pas considérés comme étant à haut risque. Des quantités de vaccin supplémentaire de H1N1 2009 sont supposées devenir disponibles pour d'autres groupes plus tard dans l'année.

Devrais-je faire procéder à une piqûre ou prendre le vaccin par pulvérisation ?

Vous devriez parler avec un praticien pour savoir quel est le meilleur vaccin pour vous. En général, la piqûre est disponible pour tout être humain de plus de six mois qui n'a jamais eu de réaction allergique à quelque ingrédient du vaccin (comme les œufs) ou à une dose antérieure de vaccin anti-grippe. Toute personne atteinte du syndrome de Guillain-Barré (un problème neurologique rare) doit consulter son médecin avant de se faire vacciner contre la grippe.

L'atomiseur antigrippe par voie nasale (parfois appelé LAIV, signifiant "Vaccin contre la grippe actif et atténué") est composé de virus de la grippe actifs mais affaiblis, qui ne causent pas la grippe. Le vaporisateur représente une possibilité pour les personnes en bonne santé et qui sont âgées de 2 à 49 ans, à l'exception des femmes enceintes.

Comment puis-je éviter la propagation de la grippe ?

Il existe de nombreuses manières d'éviter la dispersion des microbes.

- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier à chaque fois que vous toussiez ou éternuez. Puis jetez le mouchoir à la poubelle. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans le haut de votre manche.
- Nettoyez souvent vos mains avec de l'eau et du savon ou un désinfectant à base d'alcool.
- Restez à la maison lorsque vous êtes malade. On recommande que vous restiez chez vous pendant encore 24 heures une fois que la fièvre est retombée (sans prendre de médicaments pour la soulager). *Pour la plupart des gens, cela signifie rester au foyer pendant au moins quatre jours ; retournez à vos activités en public avant cette durée pourrait occasionner la transmission de votre infection à autrui.* Evitez si possible les contacts rapprochés avec les malades.

Que devrais-je effectuer si j'attrape la grippe ?

La grippe dure en général de 3 à 7 jours. Boire des liquides abondamment et beaucoup se reposer. Les médicaments comme le paracétamol ou l'ibuprofène peuvent être utilisés pour s'attaquer à la fièvre. Assurez-vous de suivre les instructions sur l'emballage en ce qui concerne le dosage approprié selon l'âge du patient. Ne pas donner d'aspirine aux enfants en raison du syndrome de Reye, une maladie rare mais grave. Les décongestionnants peuvent aider à soulager un nez bouché ou la pression au niveau des sinus chez les adultes et les enfants de plus de 4 ans. Contacter votre docteur si les symptômes s'avèrent majeurs ou constants.

Existe-t-il des médicaments que je puisse prendre ?

Les médicaments antiviraux sont le plus souvent recommandés pour les personnes courant un risque élevé de complications à la suite de la grippe. Ces médicaments doivent être prescrits par un médecin. Ils sont plus efficaces s'ils sont administrés dans les 48 heures suivant l'apparition des symptômes. Ces médicaments peuvent alléger les symptômes de la grippe et réduire la durée de la maladie d'un ou deux jours.

**Pour plus d'informations, veuillez contacter la ligne téléphonique de la
commission santé publique du Maire de Boston
(617) 534-5050 ou www.bphc.org**