

Information

sur la grippe H1N1



Novembre 2009

Contexte et directives provisoires pour les établissements postsecondaires

Les directives suivantes reposent sur les meilleures preuves scientifiques dont nous disposons et sont sujettes à des révisions et à des changements au fur et à mesure que de nouvelles données font surface. Pour connaître les renseignements les plus actualisés, consultez le site www.gov.mb.ca/flu/index.fr.html

Introduction

Ce document a été élaboré par Santé et Vie saine Manitoba afin de donner des conseils et des directives aux établissements postsecondaires et aux autres établissements d'enseignement pour adultes, y compris aux collèges, aux universités et aux écoles professionnelles et techniques publics et privés, en ce qui concerne la prévention et la gestion du virus de la grippe H1N1.

1. Influenza

L'influenza, ou grippe, est une maladie respiratoire aiguë causée par une infection virale. Elle peut entraîner divers symptômes, notamment de la fièvre, de la toux, un mal de gorge, des douleurs musculaires et de la fatigue. Les personnes atteintes de la grippe guérissent généralement sans soins médicaux.

La grippe se propage facilement d'une personne à une autre lorsque le virus est libéré par la toux ou les éternuements d'une personne infectée et qu'il pénètre dans le nez ou la gorge d'une autre personne. Le virus peut également survivre sur une surface dure pendant quelques heures et être transmis aux mains de quelqu'un puis à son système respiratoire si la personne se touche la bouche ou le nez. Les personnes atteintes de la grippe sont généralement contagieuses une journée avant l'apparition des symptômes et leur contagion atteint son maximum pendant les premiers trois à cinq jours de la maladie. Les enfants et les personnes dont le système immunitaire est affaibli peuvent être contagieux plus longtemps. Les personnes qui contractent la grippe ne présentent pas toutes des symptômes mais même sans symptômes, elles peuvent transmettre la maladie aux autres, surtout si elles toussent ou éternuent.

2. La grippe H1N1

La grippe H1N1 est une nouvelle souche du virus de l'influenza. Il s'agit d'une maladie respiratoire qui provoque des symptômes semblables à ceux de la grippe saisonnière. Le virus H1N1 semble se transmettre de la même manière que d'autres types d'influenza. Des cas de grippe H1N1 ont été rapportés partout dans le monde, y compris au Canada. C'est pour cette raison qu'on parle de souche pandémique du virus de la grippe.

Pendant la première vague de la grippe H1N1 au Manitoba, certaines personnes ont présenté des symptômes très graves; ces cas ne représentent toutefois qu'une petite proportion des personnes atteintes de la grippe au Manitoba. La majorité des Manitobains qui sont tombés malades n'ont pas eu besoin d'hospitalisation ni de soins médicaux particuliers.

3. Symptômes de la grippe

La grippe H1N1 est une affection respiratoire qui cause des symptômes semblables à ceux de la grippe saisonnière. Les symptômes de la grippe comprennent presque toujours l'apparition soudaine d'une fièvre et d'une toux et, parfois, un mal de gorge, des douleurs musculaires, des douleurs articulaires ou de la fatigue. Les enfants peuvent également avoir des maux d'estomac, des vomissements ou la diarrhée, mais ces symptômes sont moins fréquents chez les adultes. Les personnes âgées, les jeunes enfants et les gens dont le système immunitaire est affaibli peuvent ne pas avoir de fièvre.

4. Prévention de l'infection

Le virus H1N1 semble se transmettre de la même manière que d'autres types d'influenza. Tous les membres du personnel et tous les étudiants devraient prendre les précautions habituelles pour prévenir la propagation des infections, y compris les suivantes :

- **Hygiène des mains**

Les membres du personnel et les étudiants devraient se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon, surtout après avoir toussé ou éternué. En l'absence d'eau et de savon, un désinfectant pour les mains est une alternative acceptable si les mains ne sont pas visiblement souillées.

- **Étiquette respiratoire**

Les employés et les étudiants sont encouragés à suivre l'étiquette respiratoire, notamment à tousser et éternuer dans leur manche, dans le creux de leur coude ou dans un mouchoir de papier.

- **Nettoyage**

On recommande le nettoyage au moins deux fois par jour des surfaces qui sont souvent touchées. La grippe ne requière aucun désinfectant spécial ni pratique de manipulation des déchets particulière. Les produits nettoyants à usage résidentiel ou commercial conviennent et la manipulation des déchets selon les normes normalement en vigueur est de mise. Tous les lavabos et les éviers des salles de bain, des cuisines et des salles de classe doivent être bien approvisionnés en fournitures pour le lavage des mains en tout temps (savon et papier essuie-mains).

REMARQUE : On ne recommande **pas** aux personnes en bonne santé de porter un masque pour accomplir leurs activités quotidiennes, y compris pour aller travailler ou s'occuper d'enfants.

5. Éducation

- Offrir aux étudiants et au personnel de l'information sur la grippe pandémique H1N1, sur les symptômes à surveiller et sur les protocoles à suivre quant au renvoi des étudiants ou des membres du personnel chez eux.
- Enseigner aux membres du personnel et aux étudiants les bonnes pratiques d'hygiène, y compris la bonne façon de se laver les mains et l'étiquette respiratoire.
- Poser des affiches sur l'étiquette respiratoire et l'hygiène des mains dans des endroits accessibles au public.

6. Symptômes de la grippe chez les étudiants ou les employés

Lorsque cela est possible les personnes qui présentent des symptômes de la grippe doivent être renvoyées chez elles dès qu'il est sûr et pratique de le faire. Les étudiants et les employés qui ont des symptômes grippaux devraient être encouragés à rester chez eux jusqu'à ce qu'ils se sentent suffisamment bien pour participer à leurs activités quotidiennes. Les étudiants vivant sur le campus, dans des résidences universitaires ou d'autres logements partagés devraient suivre les directives suivantes :

- **Limiter les contacts**

Les personnes qui ont des symptômes grippaux devraient être encouragées à limiter leurs contacts avec les autres jusqu'à ce qu'elles se sentent suffisamment bien pour participer à leurs activités quotidiennes, notamment assister à leurs cours. Une bonne hygiène des mains et le respect de l'étiquette respiratoire sont recommandés.

- **Logement**

Idéalement, les personnes qui ont des symptômes grippaux et qui résident dans des logements partagés comme des résidences universitaires devraient avoir leur propre chambre. Si elles doivent continuer à partager leur logement, elles devraient essayer de limiter leurs contacts avec les autres autant que possible.

- **Nettoyage**

Les surfaces fréquemment touchées (telles que les robinets des salles de bains et les poignées de porte) devraient être essuyées avec des produits de nettoyage domestique, surtout après avoir été touchées par une personne ayant des symptômes grippaux.

7. Soutien

Les établissements postsecondaires devraient envisager la possibilité de fournir un soutien aux étudiants malades (qu'ils résident ou non sur le campus) et qui n'ont pas accès à d'autres formes de soutien. On devrait aussi fournir aux étudiants de l'information sur l'accès aux soins de santé.

8. Aspects psychosociaux

Certaines personnes peuvent avoir des réactions de peur et d'anxiété face à la grippe H1N1. Pour aider ces personnes à composer avec la situation, on encourage les organismes à faire appel à divers intervenants (personnel, membres de la famille, bénévoles) pour planifier leur réponse face à la pandémie, fournir des occasions de communication régulières, s'assurer que les lignes directrices de santé publique sont diffusées et appuyées et offrir des renseignements sur l'accès aux services de soutien disponibles (lignes téléphoniques, programmes d'aide aux employés, soutien par des pairs, etc.).

9. Fermeture des établissements postsecondaires

À l'heure actuelle, aucune raison de santé publique ne justifie la fermeture des établissements postsecondaires. Les responsables de la santé évaluent la situation continuellement, afin de choisir les interventions de santé publique les plus appropriées pour protéger le mieux possible la santé des Manitobains.

Toute décision d'ordonner la fermeture d'un établissement postsecondaire serait le fruit d'un examen attentif de la situation du moment, et tiendrait compte de la propagation et de la gravité du virus au Manitoba, ainsi que des recommandations de l'Agence de la santé publique du Canada et d'autres instances. Si le risque pour la santé publique est considéré suffisant pour justifier la fermeture des établissements postsecondaires, les communications proviendront d'Enseignement postsecondaire et Alphabétisation Manitoba, et seront le résultat d'une consultation avec le médecin hygiéniste en chef du Manitoba ou le médecin hygiéniste régional.

10. Pour en savoir plus

Pour obtenir plus de renseignements sur la grippe H1N1, veuillez visiter le site suivant :

www.gov.mb.ca/flu/index.fr.html

Pour savoir comment soigner une personne atteinte de la grippe, veuillez consulter la feuille de renseignements *Autosoins en cas de grippe* ou appeler **Health Links-Info Santé** en composant le **788 8200** ou le numéro sans frais **1-888-315 9257**.