

**Foire aux questions sur la grippe H1N1****Le 16 juin 2009****Qu'est ce que la grippe H1N1?**

La grippe H1N1 est une souche du virus de la grippe qui touche habituellement les porcs, mais qui peut également rendre les humains malades. Il s'agit d'une affection respiratoire causant des symptômes semblables à ceux de la grippe saisonnière. Des cas de la nouvelle grippe H1N1 ont été signalés chez les humains de partout dans le monde, y compris au Canada.

Les virus de la grippe évoluent avec le temps. Il est difficile de dire si l'épidémie actuelle va s'arrêter ou continuer. L'Organisation mondiale de la santé est chargée d'établir le niveau d'alerte pandémique de la grippe, à l'échelle mondiale; elle vient de l'élever à la phase 6. Cela signifie qu'elle a constaté une transmission soutenue du virus au niveau local dans plus d'une de ses régions. Le niveau d'alerte pandémique est fondé sur la transmission du virus, et non sur la gravité de la maladie. Les responsables de la santé continuent à surveiller la situation, et des plans d'intervention en cas d'urgence et de pandémie sont prêts.

L'épidémie de grippe touche l'ensemble de la province, et on prévoit l'apparition d'autres cas dans les collectivités de l'ensemble du Manitoba. Bien que le nombre de personnes souffrant d'une affection respiratoire grave se soit accru, il ne représente qu'une faible proportion de toutes les personnes qui ont la grippe au Manitoba dans les deux derniers mois. La majorité des Manitobains qui sont devenus malades n'ont pas eu besoin d'hospitalisation.

**Quelles précautions dois-je prendre?**

Nous encourageons les Manitobains et les Manitobaines à suivre les précautions habituelles :

- Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec votre manche ou le creux de votre coude ou à l'aide d'un mouchoir.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau, surtout après avoir toussé ou éternué. Les désinfectants pour les mains à base d'alcool sont aussi efficaces.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche
- Gardez une bonne santé en consommant des aliments sains, en faisant de l'activité physique et en dormant suffisamment.

**Quelles sont les mesures à prendre pour protéger les enfants?**

Les enfants devraient prendre les mêmes précautions que les adultes, y compris laver leurs mains régulièrement et couvrir leur nez et leur bouche lorsqu'ils toussent. Les jeunes enfants pourraient avoir besoin d'aide pour se laver les mains. Les enfants qui ont des symptômes grippaux devraient rester à la maison et ne pas aller à l'école ou à la garderie. Afin d'éviter la propagation des germes, nettoyez régulièrement les surfaces dans les endroits où les enfants jouent. Si vous avez des questions ou si vous pensez que votre enfant pourrait avoir besoin de soins, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou avec Health Links-Info Santé au 788-8200 ou au 1-888-315-9257.

### **Qu'est-ce que je dois faire si je pense avoir la grippe H1N1?**

La grippe H1N1 cause des symptômes similaires à ceux de la grippe saisonnière. Comme pour toutes les maladies pseudogrippales, si vous commencez à avoir des symptômes, faites ce qui suit :

- Ne vous rendez pas à l'école ou au travail, et limitez les contacts avec les autres afin de ne pas leur transmettre votre infection.
- Toussez ou éternuez dans votre manche ou le creux de votre coude, ou utilisez un mouchoir pour vous couvrir le nez et la bouche lorsque vous tousssez ou vous éternuez. Jetez les mouchoirs à la poubelle.
- Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou rendez-vous au centre de santé le plus proche de chez vous si vous pensez avoir besoin de conseils ou de soins, en particulier si vos symptômes sont graves ou empirent (essoufflement, déshydratation, fièvre qui s'aggrave, toux ou faiblesse). Il est important de consulter sans attendre un médecin si vous pensez avoir besoin de soins, car une intervention précoce est importante pour traiter les cas d'allure grippale sévères.
- Vous pouvez aussi communiquer avec Health Links – Info Santé en composant le 788-8200 ou le 1 888 315-9257 (sans frais) si vous avez besoin de conseils sur les soins auto-administrés ou pour savoir quand il faut se faire soigner davantage.

### **Est-ce que je dois faire des tests pour savoir si j'ai la grippe H1N1?**

La plupart des Manitobains qui ont été exposés à la grippe H1N1 présenteront des symptômes légers de cette maladie et peuvent même ne pas se rendre compte qu'ils sont malades. La Province suit les lignes directrices nationales pour décider qui devraient faire l'objet du test de la grippe H1N1, donc seules les personnes gravement malades devraient subir ce test. Cela peut nous aider à comprendre qui est plus susceptible de devenir gravement malade, mais aussi à garder la demande à laquelle sont soumis nos laboratoires à un niveau gérable. Les fournisseurs de soins de santé savent comment diagnostiquer et traiter les affections respiratoires comme la grippe H1N1 et n'ont pas besoin des résultats de tests pour commencer à vous soigner.

### **Que dois-je faire si quelqu'un de mon lieu de travail a la grippe?**

Être en bonne santé et prendre des mesures de base pour prévenir les infections peut aider à réduire les effets de la grippe sur les personnes et les collectivités.

- Prenez des mesures pour rester en bonne santé en prenant soin de vous-même et des personnes dont vous avez la responsabilité, notamment en suivant un régime alimentaire sain et équilibré, en évitant la fumée de cigarettes et toute

autre substance nocive, en faisant de l'activité physique, en vous reposant bien et en dormant suffisamment. Si vous, ou une personne dont vous prenez soin, êtes atteint d'une maladie chronique, obtenez l'aide nécessaire auprès de votre fournisseur de soins pour être soigné de façon efficace.

- Toussez ou éternuez dans votre manche ou le creux de votre coude, ou utilisez un mouchoir pour vous couvrir le nez et la bouche lorsque vous toussiez ou vous éternuez.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon, surtout après avoir toussé ou éternué. Les désinfectants pour les mains sont également efficaces.

### **Que faire si un cas confirmé de grippe H1N1 est signalé dans l'école de mon enfant?**

Point n'est besoin actuellement de fermer les écoles ou les garderies. Les enfants qui sont en santé peuvent se rendre à l'école. Les enfants qui sont malades devraient rester à la maison jusqu'à ce qu'ils se sentent mieux. Les parents d'enfants malades peuvent communiquer avec Health Links — Info Santé au 788-8200 ou au 1 888 315-9257 pour savoir à quel moment ils doivent consulter un médecin.

### **Comment se propage la grippe H1N1?**

On pense qu'elle se propage de la même manière que la grippe saisonnière. La grippe, ainsi que d'autres infections respiratoires, passe d'une personne à une autre lorsque des germes relâchés dans le milieu ambiant par la toux et les éternuements, entrent dans le nez ou la gorge d'une autre personne. Les germes peuvent aussi se trouver sur des surfaces dures comme des comptoirs ou des poignées de porte. De là, ils peuvent passer aux mains d'une personne, puis à son système respiratoire, si la personne se touche la bouche ou le nez.

### **Devrais-je porter un masque?**

Le ministère de la Santé et de la Vie saine du Manitoba et l'Agence de la santé publique du Canada ne recommandent pas aux personnes en bonne santé de porter des masques pendant leurs activités journalières. Rien ne prouve que le port du masque puisse aider à prévenir la transmission de l'infection dans la population dans son ensemble. Les personnes qui sont en contact direct avec une personne ayant la grippe, comme les docteurs, les infirmières et les fournisseurs de soins à domicile pourraient devoir porter des masques pour se protéger du virus, si on le leur demande.

### **Est-ce que je dois m'attendre à ce que mon fournisseur de soins de santé porte un masque?**

Lorsqu'ils sont en contact étroit avec des patients malades, les fournisseurs de soins de santé peuvent utiliser des précautions additionnelles comme porter un masque pour se protéger du virus.

### **Que fait le gouvernement pour faire face à cette situation?**

Le gouvernement provincial et tous les offices régionaux de la santé travaillent ensemble afin de faire face à cette situation. Bien que cette forme de virus de la grippe soit nouvelle, le système de santé fait régulièrement face à des cas de grippe chaque année. Jusqu'à maintenant, la demande à laquelle le système de santé a été soumis est

gérable. Le système de soins de santé continue à ajuster ses plans pour une intervention plus importante au besoin.

### **Si j'ai eu mon vaccin annuel contre la grippe, serai-je protégé contre la grippe H1N1?**

Le vaccin antigrippal annuel de cette année ne protège que contre les virus de la grippe connus. Comme le virus de la grippe H1N1 est un nouveau virus, il est peu probable que le vaccin annuel contre la grippe serve de protection contre la grippe H1N1. Le vaccin antigrippal protégera contre la grippe saisonnière qui circule encore au Canada et dans d'autres parties du monde.

### **Quand est-ce que je peux me faire vacciner contre la grippe H1N1?**

En cas de pandémie, le Canada prévoit préparer un vaccin, mais cela peut prendre six mois pour le faire à partir du moment où un nouveau virus a été identifié. Une quantité suffisante de vaccin pandémique sera produite pour toute la population canadienne.

### **Qu'est-ce qu'un antiviral?**

Un antiviral est un médicament servant au traitement précoce de la grippe. S'il est administré dans les 48 heures après le début de la maladie, il peut réduire les symptômes et la durée de celle-ci, ainsi que les risques de complications graves. L'antiviral agit en limitant la capacité du virus à se reproduire, mais il n'immunise pas contre le virus.

### **Si j'ai une maladie pseudogrippale, est-ce que je devrais prendre des antiviraux?**

Les réserves mondiales d'antiviraux sont limitées et, en cas de pandémie, il est possible que les stocks s'épuisent rapidement. À l'heure actuelle, il est recommandé d'utiliser les antiviraux pour traiter uniquement les personnes très malades ou celles qui sont considérées comme présentant un risque très élevé. Cette recommandation peut changer à mesure que nous en apprenons davantage sur le nouveau virus.

### **Y a-t-il des cas de grippe porcine chez les porcs au Manitoba?**

Les vétérinaires manitobains et l'industrie du porc surveillent constamment l'apparition de nouvelles maladies. Pour l'instant, rien n'indique que ce nouveau virus circule parmi les troupeaux de porcs du Manitoba. La grippe porcine n'est pas inhabituelle chez les porcs et elle n'est généralement pas mortelle chez ces animaux. La grippe porcine existe au Canada et au Manitoba depuis un certain nombre d'années.

### **Est-ce que manger de la viande de porc est sans danger?**

Pour l'instant, rien n'indique que le virus puisse se transmettre par l'intermédiaire d'aliments contaminés. La chaleur tue facilement n'importe quel virus, y compris les virus grippaux. Assurez-vous donc de bien faire cuire la viande de porc, jusqu'à une température interne d'au moins 71°C.

**Est-ce que les personnes qui travaillent avec des porcs risquent d'attraper la grippe porcine?**

Les producteurs de porcs sont encouragés à utiliser des mesures de biosécurité en permanence dans leurs porcheries afin de réduire les risques d'infection pour leurs animaux. Cela veut dire que les personnes qui travaillent avec des porcs devraient protéger leur santé en changeant de tenue lorsqu'ils entrent et sortent des porcheries, en portant des masques et des gants et en se lavant les mains. Les producteurs travaillent aussi en étroite collaboration avec les vétérinaires afin de maintenir leurs animaux en bonne santé.

Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site Web consacré à la grippe H1N1 à [www.manitoba.ca](http://www.manitoba.ca).