

Octobre 2009

Questions et réponses à l'intention des fournisseurs de services de garde d'enfants et des parents

À quoi peut-on s'attendre durant la saison de la grippe cette année?

On s'attend à ce que la deuxième vague de la grippe pandémique à virus H1N1 commence cet automne. Il est difficile de prévoir avec exactitude ce qui va se passer; on sait toutefois que, durant la première vague, la plupart des Manitobains qui ont été exposés au virus n'ont pas eu besoin des soins médicaux spécialisés ni d'hospitalisation.

On s'attend à ce que le vaccin contre la grippe H1N1 soit disponible plus tard cet automne, ce qui pourrait contribuer à limiter la propagation et la gravité de la maladie. Toutefois, les établissements de garde d'enfants doivent se préparer à un taux plus important d'absentéisme chez leurs employés et leur clientèle d'enfants, et c'est pourquoi on les encourage à mettre en place un plan en prévision de la pandémie.

Les établissements de garde d'enfants seront-ils fermés?

On s'attend à ce que la grippe H1N1 soit présente dans toutes les communautés du Manitoba et dans tous les milieux publics. 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 de garde d'enfants serait le fruit d'un examen attentif de la situation du moment précis, 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.

Les directives concernant la fermeture des établissements de garde d'enfants proviendraient de Services à la famille et Logement Manitoba, en consultation avec l'administrateur provincial en chef de la santé publique ou le conseiller médical régional de la santé.

Les parents et tuteurs devraient-ils avoir un plan en place pour la garde de leurs enfants?

Les parents et les tuteurs sont encouragés à prévoir un plan pour la garde de leurs enfants.

Ce plan devrait inclure les mesures suivantes :

- quelqu'un pour s'occuper d'un enfant qui est malade et ne peut pas aller à son établissement de garde habituel;
- quelqu'un pour s'occuper de vos enfants si vous êtes malade et que vous avez besoin de soutien après les heures ouvrables du centre de garde de votre enfant, notamment une personne qui pourra reconduire les enfants si vous n'êtes pas en mesure de le faire.
- quelqu'un pour s'occuper de votre enfant si le fournisseur de services de garde est malade ou incapable de s'occuper de votre enfant.

Quand le vaccin contre la grippe H1N1 sera-t-il disponible?

Le vaccin contre la grippe pandémique H1N1 sera disponible cet automne et les provisions seront suffisantes pour tous les Manitobains qui veulent recevoir le vaccin ou qui ont besoin de le recevoir.

Le premier lot de vaccins est offert aux Manitobains les plus à risque d'être gravement malades. Le vaccin contre la grippe H1N1 sera offert à d'autres Manitobains dès l'arrivée d'autres lots de vaccins.

Il est recommandé que les enfants âgés de moins de cinq ans soient immunisés contre la grippe H1N1 dès l'arrivée du premier lot de vaccins, tout comme les enfants (peu importe l'âge) qui souffrent d'une maladie chronique ou dont le système immunitaire est affaibli. Les enfants âgés de cinq ans et plus qui sont en bonne santé devraient se faire vacciner plus tard quand d'autres lots de vaccins arriveront.

Les offices régionaux de la santé planifient activement la tenue de cliniques d'immunisation. Pour plus de détails sur le vaccin contre la grippe H1N1 et les cliniques de vaccination dans votre région, communiquez avec votre bureau local de la santé publique ou avec **Health Links-Info Santé** au **788-8200** ou au **1-888-315-9257**.

Quelles précautions faut-il prendre?

Les Manitobains sont encouragés à prendre les mesures de précaution habituelles de prévention des infections :

- Éviter d'aller à la garderie, à l'école ou au travail en cas de maladie et limiter les contacts non essentiels avec les autres.
- Se couvrir la bouche en cas de toux ou d'éternuement en toussant ou en éternuant dans le creux de son coude ou dans un mouchoir de papier. Mettre le mouchoir à la poubelle.
- Se laver les mains souvent au savon et à l'eau, surtout après avoir toussé ou éternué. En l'absence de savon et d'eau, un désinfectant pour les mains est une alternative acceptable si les mains ne sont pas visiblement souillées. Les jeunes enfants peuvent avoir besoin d'aide pour se laver les mains.
- Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Maintenir un bon état de santé en prenant soin de soi et de ses proches. Ceci inclut une alimentation saine et équilibrée, le fait de ne pas fumer ni consommer des substances dangereuses, d'être actif et de bien se reposer et dormir.

Devrais-je porter un masque?

Santé et Vie saine Manitoba et l'Agence de la santé publique du Canada ne recommandent pas le port d'un masque chez les personnes saines dans le cadre de leurs activités quotidiennes, y compris à la garderie, à l'école ou au travail. En effet, le port de masques dans des milieux non médicaux ne préviendrait pas la propagation de la maladie dans la plupart des environnements et des circonstances.

Dans la mesure du possible, les enfants présentant des symptômes de la grippe qui attendent qu'on vienne les chercher devraient être gardés dans une pièce à l'écart des autres et adéquatement supervisés jusqu'au moment de quitter les lieux. Une bonne hygiène des mains et des pratiques respiratoires appropriées sont recommandées pour les enfants et leurs fournisseurs de soins.

Quelles précautions doivent prendre les enfants?

Les enfants doivent prendre les mêmes mesures de précaution que les adultes, y compris se laver les mains régulièrement et se couvrir le nez et la bouche pour tousser ou éternuer. Les jeunes enfants peuvent avoir besoin d'aide pour se laver les mains. Les enfants qui présentent des symptômes de la grippe devraient rester à la maison et ne retourner à la garderie ou à l'école que lorsqu'ils se sentent mieux. Si vous avez des questions ou si l'état de santé de votre enfant vous préoccupe, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou **Health Links-Info Santé** au **788-8200** ou au **1-888-315-9257**.

Est-ce qu'on va m'avertir si une personne du milieu de garde de mon enfant contracte la grippe H1N1?

On s'attend à ce que la grippe pandémique H1N1 soit présente dans les communautés de l'ensemble du Manitoba et dans tous les milieux publics. Comme c'est le cas pour toute autre grippe, les parents d'enfants qui fréquentent des programmes de garde ne seront pas avertis s'il y a un cas de la grippe dans l'établissement. Les programmes de garde d'enfants doivent rapporter tout niveau d'absentéisme anormalement élevé aux autorités locales de la santé publique. Si les responsables de la santé publique sont préoccupés par le niveau d'absentéisme dans un programme de garde d'enfants, ils peuvent recommander à l'établissement de mettre en place des mesures de santé publique additionnelles.

Les précautions de base demeurent le meilleur moyen de défense contre le virus H1N1, y compris le lavage régulier des mains à l'eau et au savon et le fait de se couvrir le nez et la bouche pour éternuer ou tousser. Les enfants qui se sentent bien ne doivent pas rester à la maison. Ceux qui sont malades devraient rester chez eux jusqu'à ce qu'ils se sentent assez bien pour participer à leurs activités quotidiennes. Les parents d'enfants malades peuvent communiquer avec **Health Links-Info Santé** au **788-8200** ou au **1-888-315-9257** pour avoir des conseils sur les soins médicaux à obtenir.

Que faire si les enfants sont nerveux ou qu'ils ont peur du H1N1?

Certains enfants peuvent être stressés ou avoir peur; d'autres peuvent ne pas s'inquiéter du tout. Ces deux réactions sont normales. Pour prévenir une réaction de stress ou pour aider un enfant à surmonter son stress, parlez de vos propres sentiments clairement et calmement, donnez à votre enfant des informations qui conviennent à son âge, apprenez-lui les méthodes de prévention des infections, encouragez les discussions et maintenez vos habitudes.

Si un enfant montre des signes évidents de tension (par exemple des difficultés à dormir, des cauchemars, de l'agression, un attachement exagéré, un retrait, l'expression fréquente de ses inquiétudes), rassurez-le en lui expliquant qu'on fait tout ce qu'il est possible de faire pour le garder en sécurité, encouragez-le à s'exprimer (par exemple en dessinant ou en dialoguant), enseignez-lui des méthodes d'adaptation (par exemple la respiration profonde, le divertissement avec ceux qui s'occupent de lui), offrez une interaction positive supplémentaire et au besoin, ayez recours à d'autres formes d'appui, notamment des fournisseurs de soins, des travailleurs sociaux, des aînés ou d'autres proches de l'enfant. Vous trouverez des renseignements précis sur la grippe H1N1 à l'intention des enfants dans la feuille d'information *Renseignements sur la grippe H1N1 à l'intention des enfants et des jeunes*, disponible au **www.manitoba.ca/flu**.

Que faire si j'éprouve de l'anxiété ou de la peur?

Certains adultes peuvent éprouver des sentiments de peur profonde face au H1N1, tandis que d'autres ne s'inquiètent pas du tout. Les deux réactions sont normales.

Pour prévenir une réaction de stress ou composer avec le stress, prévoyez l'avenir, mais vivez au présent. Maintenez vos habitudes, gardez des liens avec vos amis et votre famille, limitez votre exposition aux médias et prenez soin de votre santé. Si vous vous sentez particulièrement stressé ou inquiet, ayez recours aux méthodes que vous avez déjà utilisées dans le passé pour vous aider à vivre toute autre forme d'anxiété. Parlez aux autres, faites des exercices de respiration profonde, tournez-vous vers vos croyances spirituelles ou personnelles et obtenez de l'aide en cas de besoin. Pour plus de renseignements sur les moyens de faire face au stress, consultez la feuille de renseignements *Bien réagir face à la grippe H1N1*, disponible au **www.manitoba.ca/flu**.

Quelles sont les personnes les plus à risque de complications si elles contractent le virus H1N1?

La plupart des Manitobains qui ont été exposés au H1N1 n'ont pas eu besoin des soins médicaux spécialisés ni d'hospitalisation. Par contre, les groupes suivants semblent avoir présenté un risque plus élevé de devenir gravement malade en présence de symptômes de la grippe H1N1 :

- Les enfants de moins de cinq ans;
- les personnes d'ascendance autochtone;
- les personnes défavorisées (les sans-abri par exemple);
- les personnes vivant dans une région éloignée ou isolée;
- les personnes de moins de 65 ans ayant une maladie chronique ou présentant d'autres facteurs de risque (p. ex. obésité grave, problème de toxicomanie ou d'alcoolisme);
- les personnes ayant un système immunitaire affaibli, et
- les femmes enceintes.

Les personnes de 65 ans et plus, ainsi que celles qui présentent un état de santé précaire, qui ont une mobilité réduite ou qui vivent seules, pourraient être plus susceptibles d'être gravement malades de la grippe, tant H1N1 que saisonnière. On prévoit l'apparition d'autres cas de grippe H1N1 et de grippe saisonnière au Manitoba cet automne et cet hiver. Les symptômes de la grippe H1N1 sont semblables à ceux de la grippe saisonnière. Il est donc important que tous les Manitobains, et particulièrement ceux qui sont à risque de complications de la grippe saisonnière ou de la grippe H1N1, surveillent de près leurs symptômes, consultent rapidement un médecin et suivent un traitement dès que possible.

Quels sont les symptômes de la grippe H1N1?

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.

Quand faut-il obtenir une aide médicale?

Si vous avez ou que votre enfant a des symptômes de la grippe ainsi que des risques d'être gravement malade, vous devez consulter votre fournisseur de soins de santé, car un traitement précoce (idéalement dans les 24 heures) pourrait être très important.

Si vos symptômes de la grippe s'aggravent (même si vous n'avez aucun facteur de risque) ou si vous ne guérissez pas comme vous le feriez normalement, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, même si vous l'avez déjà consulté au sujet de la grippe.

Si un de vos proches montre les symptômes suivants, rendez-vous directement à un service d'urgence, un poste de soins infirmiers ou chez un fournisseur de soins de santé, ou appelez le 911 :

- essoufflement ou respiration difficile,
- faiblesse extrême,
- déshydratation ou absence de production d'urine depuis 12 heures,
- somnolence ou confusion, ou
- fièvre chez un enfant de moins de trois mois.

Pour plus de renseignements sur les circonstances justifiant une intervention médicale, communiquez avec **Health Links-Info Santé** au **788-8200** ou au **1-888-315-9257**.

Où puis-je avoir plus d'information?

Pour tout renseignement supplémentaire sur la grippe H1N1, consultez le www.manitoba.ca/flu ou communiquez avec l'infirmière de la santé publique de votre communauté. Pour plus d'information sur la manière de soigner une personne atteinte de la grippe, consultez la feuille de renseignements *Autosoins en cas de grippe* ou communiquez avec **Health Links-Info Santé** au **788-8200** ou au **1-888-315-9257** (sans frais).