

Novembre 2009

Questions et réponses pour les établissements d'enseignement postsecondaire

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

Le Manitoba est présentement dans la deuxième vague du virus H1N1 et on s'attend à une augmentation des cas de H1N1. Il est difficile de prévoir avec exactitude ce qui va se passer. On sait toutefois que durant la première vague de la pandémie, au printemps, la plupart des Manitobains qui ont contracté le virus n'ont pas eu besoin de soins médicaux particuliers ni d'hospitalisation.

Les établissements postsecondaires devraient se préparer à un taux plus important d'absentéisme chez leurs employés et leurs étudiants, et c'est pourquoi on les encourage à mettre en place un plan en prévision de la pandémie.

Est-ce que les établissements postsecondaires seront fermés?

On s'attend à ce que la grippe H1N1 soit présente dans toutes les communautés du Manitoba et dans tous les lieux publics. Les responsables de la santé évaluent la situation continuellement, afin de choisir la manière la plus appropriée pour protéger le mieux possible la santé des Manitobains.

La décision de fermer un établissement d'enseignement postsecondaire ne peut être prise à la légère et serait basée sur une situation particulière. La Santé publique tiendra compte de la propagation et de la gravité du virus au Manitoba, ainsi que des recommandations de l'Agence de santé publique du Canada et d'autres instances.

Les communications concernant la fermeture éventuelle des établissements postsecondaires proviendront d'Enseignement postsecondaire et Alphabétisation Manitoba, et une telle décision sera prise en consultation avec le médecin hygiéniste en chef du Manitoba ou le médecin hygiéniste régional.

Quelles précautions dois-je prendre?

On vous encourage à prendre les précautions habituelles de prévention des infections :

- N'allez pas à l'école ou au travail lorsque vous êtes malade et limitez les contacts non essentiels avec les autres.
- 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 éternuez. Jetez le mouchoir sale à la poubelle.
- Lavez-vous les mains souvent 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.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Préservez votre santé en prenant soin de vous-même et de vos proches, Il faut notamment avoir une alimentation saine et équilibrée, ne pas fumer ni consommer des substances dangereuses, être actif et bien se reposer et dormir.

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, y compris lorsqu'elles vont à l'école ou au travail.

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.

Que dois-je faire si je pense qu'une personne de ma classe est malade ou l'a été?

Le risque d'attraper la grippe H1N1 dans un établissement postsecondaire est généralement le même que dans n'importe quel autre endroit public et que chez soi. Lorsque vous êtes dans un établissement postsecondaire, vous devriez vous laver les mains régulièrement et suivre les mêmes précautions de base que dans n'importe quel autre endroit. Le port du masque n'est pas recommandé dans les établissements postsecondaires, même si des personnes de votre classe, des étudiants ou certains de vos collègues ont été malades. Si une personne qui fréquente votre établissement a des symptômes de la grippe, elle devrait rester chez elle jusqu'à ce qu'elle se sente suffisamment bien pour participer à ses activités quotidiennes.

Si vous avez des inquiétudes à propos de votre établissement et des mesures qu'il a prises pour se préparer à la pandémie, adressez-vous aux administrateurs de votre établissement, téléphonez au bureau de la santé publique de votre région ou consultez le site www.gov.mb.ca/flu/index.fr.html pour plus de renseignements.

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

La plupart des Manitobains qui ont contracté la grippe H1N1 n'ont pas eu besoin de soins médicaux particuliers ni d'hospitalisation. Toutefois, les groupes suivants risquent davantage d'être gravement malades s'ils contractent la grippe H1N1 :

- les enfants de moins de cinq ans;
- les personnes d'ascendance autochtone;
- les populations 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, notamment l'obésité grave et les problèmes de toxicomanie ou d'alcoolisme;
- les personnes dont le système immunitaire est affaibli;
- 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.

Quand faut-il obtenir une aide médicale?

Si vous ou votre enfant avez 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.

Rendez-vous directement à une salle d'urgence, à un poste de soins infirmiers ou chez un fournisseur de soins de santé, ou encore composez le 911 si vous ou un proche avez un des symptômes suivants :

- essoufflement ou difficulté à respirer;
- grande faiblesse;
- déshydratation (p. ex. diminution de l'évacuation d'urine, augmentation de la soif);
- somnolence ou confusion;
- fièvre chez un enfant âgé 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**.

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

Certains adultes peuvent éprouver des sentiments de peur profonde face à ce qui pourrait se passer pendant une pandémie, tandis que d'autres ne s'inquiètent pas du tout. Les deux réactions sont normales.

Pour prévenir le stress ou composer avec celui-ci, 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 gérer votre anxiété actuelle. 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.gov.mb.ca/flu/index.fr.html.

Où puis-je avoir plus d'information?

Pour tout renseignement supplémentaire sur la grippe H1N1, consultez le site www.gov.mb.ca/flu/index.fr.html ou communiquez avec l'infirmière de la santé publique de votre collectivité. 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**.