

1/

# Renseignements sur la grippe

– y compris la nouvelle grippe H1N1 –

## à l'intention de personnes atteintes de certaines maladies

2/

DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DES ÉTATS-UNIS  
Centre pour la prévention et le contrôle des maladies

3/

# Se préparer à la saison de la grippe

Un nouveau virus de la grippe très différent appelé « H1N1 2009 » a fait son apparition et infecte des personnes dans le monde entier. Les scientifiques pensent que des personnes tomberont malades, séjourneront à l'hôpital et décèderont à cause du nouveau virus H1N1 dans les mois à venir aux États-Unis.

Cette saison de la grippe pourrait bien être plus grave que les précédentes en raison de ce nouveau virus. Cela signifie que plus de personnes pourraient tomber malades, voire gravement malades. De plus, les virus saisonniers de la grippe continueront également de circuler et de contaminer des gens.

4/

**Les personnes atteintes de certaines maladies et les femmes enceintes pourraient faire face à des problèmes médicaux particuliers pendant la saison de la grippe. Ces maladies sont les suivantes :**

- Grossesse
- Cancer
- Troubles sanguins (dont la drépanocytose);
- Maladie pulmonaire chronique [dont l'asthme ou la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)];
- Diabète
- Maladies cardiaques
- Troubles rénaux
- Troubles hépatiques (du foie)

- Troubles neurologiques (qui touchent le système nerveux, le cerveau ou la colonne vertébrale);
- Troubles neuromusculaires (y compris la dystrophie musculaire et la sclérose en plaques);
- Personnes dont le système immunitaire est affaibli (notamment les personnes atteintes du SIDA et celles qui suivent une chimiothérapie)

Il est important de se rappeler que les femmes enceintes et les personnes concernées par une ou plusieurs des maladies énumérées ci-dessus peuvent tomber plus gravement malades si elles contractent une infection par le virus de la grippe, notamment par le nouveau virus H1N1. À moins que votre fournisseur de soins de santé s'y oppose, continuez de prendre vos médicaments si vous attrapez la grippe.

Si vous êtes concerné(e) par une de ces maladies ou si vous êtes enceinte et que vous présentez des symptômes qui font penser à la grippe, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou cherchez à obtenir des soins médicaux.

Les symptômes qui font penser à la grippe (et notamment les symptômes de la grippe causée par le nouveau virus H1N1) sont la fièvre, la toux, le mal de gorge, l'encombrement ou l'écoulement nasal, les courbatures, les maux de tête, les frissons et la fatigue. Certaines personnes peuvent également vomir et avoir la diarrhée. Les personnes peuvent être infectées par le virus de la grippe, dont le virus H1N1 2009, et avoir des symptômes respiratoires sans fièvre.

5/

**Si vous êtes enceinte ou concerné(e) par l'une des maladies énumérées ci-dessus, voici ce que vous devez faire pendant une épidémie de grippe :**

- Consultez un médecin si vous avez de la fièvre et présentez les symptômes de la grippe.
- Limitez vos contacts et évitez les foules. Si vous ne pouvez pas éviter les foules, envisagez de porter un masque facial ou un dispositif respiratoire pour réduire votre risque d'infection. Tâchez de ne pas toucher votre visage et lavez-vous souvent les mains.
- On estime qu'il est sécuritaire de se tenir à une distance de six pieds d'une personne qui éternue ou qui se mouche.
- Demandez à votre médecin de vous prescrire un approvisionnement de médicament de deux semaines.
- Ayez le nom, le numéro de téléphone et l'adresse du cabinet de votre médecin ou de votre fournisseur de soins de santé sur vous en tout temps. Déterminez quelle est la meilleure façon de communiquer avec votre médecin.
- Dressez la liste des maladies chroniques dont vous souffrez et des médicaments que vous prenez. Ayez cette liste sur vous en tout temps.
- Dressez la liste de tous les médicaments que vous prenez habituellement en indiquant l'heure à laquelle vous les prenez. Indiquez également les fournitures médicales nécessaires, comme les seringues, les bandes adhésives, les lancettes si vous êtes diabétique ou l'oxygène si vous êtes atteint(e) d'une BPCO.
- Déterminez comment vous vous rendez aux centres de traitement, par exemple si vous suivez une chimiothérapie ou une radiothérapie. Demandez à votre fournisseur de soins de santé s'il a un plan pour gérer une épidémie de grippe importante (notamment de la nouvelle grippe H1N1).
- Si vous prenez des médicaments, continuez de les prendre même si vous attrapez la grippe, à moins que votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé vous demande de ne plus les prendre.
- Soyez attentif(-ive) aux changements dans votre respiration, surtout si vous êtes atteint(e) d'une insuffisance cardiaque, d'une maladie cardiaque congestive ou d'une BPCO. Signalez immédiatement tout changement à votre médecin ou à votre fournisseur de soins de santé.
- Informez les membres de votre famille ou vos amis proches de votre état de santé.

6/

*Pour en savoir plus, visitez [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu)*

7/

# Protégez-vous

## Que puis-je faire pour ne pas tomber malade?

### **Prenez la peine de vous faire vacciner.**

- D'après le CDC, la première mesure et la plus importante pour se protéger contre la grippe saisonnière consiste à recevoir le vaccin annuel contre cette grippe. Il existe de nombreux virus de la grippe différents et le vaccin contre la grippe saisonnière confère une protection contre les trois virus de la grippe qui, d'après les recherches, sont les plus fréquents. Le vaccin peut vous protéger contre ces trois virus ou atténuer la maladie si vous êtes infecté(e) par un virus de la grippe apparenté à ceux contenus dans le vaccin.
- Le vaccin saisonnier ne vous protégera pas contre le nouveau virus H1N1. Ce nouveau virus est très différent des virus saisonniers contenus dans le vaccin contre la grippe saisonnière.
- Un vaccin contre la grippe H1N1 est en cours de fabrication et sera disponible dans les mois à venir. Il sera mis à la disposition des personnes dont le risque de complications sérieuses de l'infection par le nouveau virus H1N1 est élevé.

### **Prenez des mesures de prévention au quotidien.**

- Toussez et éternuez dans un mouchoir pour éviter de contaminer les autres. Jetez le mouchoir à la poubelle après l'avoir utilisé.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon. Si vous n'avez ni eau ni savon sous la main, utilisez une lingette pour les mains à l'alcool\*.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. C'est ainsi que les microbes se propagent.
- Évitez les contacts rapprochés avec les personnes malades.
- Si vous avez des symptômes qui font penser à la grippe, le CDC recommande de rester à la maison pendant au moins 24 heures après la disparition de la fièvre, sauf pour recevoir des soins médicaux ou se procurer des articles essentiels. (Votre fièvre doit avoir disparu sans prendre de médicament contre la fièvre.) Il est question de fièvre dès lors que la température est supérieure à 37,8 °C ou 100 °F. Suivez cette recommandation, même si vous prenez des antiviraux contre la grippe.
- Limitez le contact avec les autres pendant que vous êtes malade pour éviter de les infecter.

### **Prenez des antiviraux si le médecin vous le recommande.**

- La grippe saisonnière et la nouvelle grippe H1N1 peuvent se traiter au moyen d'antiviraux. Les médicaments antiviraux sont des médicaments délivrés sur ordonnance (sous la forme de comprimés, de liquide ou d'une poudre à inhaler) qui combattent la grippe en empêchant le virus de la grippe de se reproduire dans votre organisme.

- Les antiviraux peuvent atténuer votre maladie et vous aider à vous sentir mieux plus rapidement. Ils peuvent aussi prévenir les complications sérieuses de la grippe.
- Cette année, les antiviraux seront prescrits en priorité aux personnes gravement malades (hospitalisées) ou aux personnes qui présentent des symptômes qui font penser à la grippe et qui sont exposées à un risque accru de complications sérieuses de la grippe, comme les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes âgées de 65 ans et plus et celles atteintes de maladies chroniques.
- Pour une efficacité optimale, les antiviraux doivent être pris le plus vite possible après l'apparition des symptômes.

8/

# Préparez-vous à la nouvelle grippe H1N1

Si vous ne vous préparez pas en prévision d'une épidémie de grippe, il pourrait être plus difficile pour vous de suivre d'importants conseils en matière de santé. Soyez prêt(e) au cas où vous tombez malade et devez rester à la maison pendant une semaine environ.

Ayez un approvisionnement de deux semaines des articles nécessaires à un séjour prolongé à la maison. Il serait utile d'avoir ces articles sous la main et vous éviter de sortir pendant que vous êtes malade et contagieux(-euse). Ces articles comprennent ce qui suit :

## Liste des fournitures pour deux semaines :

- Médicaments en vente libre
- Désinfectants pour les mains à base d'alcool\* (au cas où vous n'auriez pas accès à de l'eau ni à du savon)
- Mouchoirs
- Médicaments délivrés sur ordonnance que vous prenez habituellement
- Soupes en boîte, liquides d'hydratation, etc.
- Masques faciaux (pour la personne malade lorsqu'elle est en présence d'autres personnes)

*\*Si vous n'avez pas accès à de l'eau ni à du savon et si vous ne pouvez pas utiliser un désinfectant à base d'alcool, d'autres désinfectants pour les mains qui ne contiennent pas d'alcool peuvent s'avérer utiles.*

9/

**Pour en savoir plus sur la manière de se préparer à la grippe, visitez [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu) ou [www.flu.gov](http://www.flu.gov), ou communiquez avec votre médecin ou les services sanitaires de votre**

*région. Vous pouvez également communiquer avec le Centre pour la prévention et le contrôle des maladies au 1 800 CDC-INFO.*