

La grippe H1N1 et les écoles

Ce document a uniquement pour but de fournir des renseignements. Il ne peut remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement. Faites part à un professionnel de la santé de vos préoccupations et demandez-lui conseil avant de modifier votre régime alimentaire, votre mode de vie ou votre traitement.

Qu'est-ce que la grippe H1N1?

Le virus de la grippe H1N1 est une nouvelle souche de grippe qui entraîne les mêmes symptômes que la grippe saisonnière.

Quels sont les signes et les symptômes de la grippe H1N1?

Les signes et les symptômes de la grippe H1N1 sont semblables à ceux de la grippe saisonnière et comprennent des symptômes respiratoires, de la fièvre, de la toux, des maux de gorge, des douleurs musculaires, des douleurs articulaires ou une faiblesse généralisée. Les enfants de moins de 5 ans peuvent également présenter des symptômes gastro-intestinaux et la fièvre peut ne pas être dominante.

Comment la grippe H1N1 se propage-t-elle?

On pense que le virus H1N1 se propage de la même manière que celui de la grippe saisonnière. Les virus de la grippe se propagent principalement d'une personne à l'autre par la toux ou les éternuements. Des personnes peuvent contracter l'infection en touchant des objets ou des surfaces contaminés par le virus de la grippe puis en touchant leur bouche ou leur nez.

Pourquoi les gens sont-ils préoccupés par ce virus?

Le H1N1 est un nouveau virus de la grippe, ce qui signifie que nous ne pouvons pas être certains de son évolution.

Le fait que la grippe H1N1 touche les enfants et les jeunes adultes davantage que la grippe saisonnière qui revient chaque année est également une source

de préoccupation. Un très petit nombre de jeunes et des personnes en santé qui contractent le virus deviennent très malades assez rapidement.

Pourquoi faut-il être préoccupé par la propagation du virus H1N1 dans les écoles?

Les élèves peuvent contracter la grippe et les écoles peuvent devenir un lieu de propagation puisque les élèves sont en contact étroit et peuvent aisément transmettre le virus à d'autres élèves et aux membres de leur famille. En Ontario, les personnes de 5 à 24 ans représentent une plus grande proportion des cas que les autres groupes d'âge.

Quels élèves, membres du personnel et bénévoles présentent un risque plus élevé d'avoir des complications liées à la grippe H1N1?

Chacun de nous présente un risque de contracter la grippe H1N1 (même les personnes en santé) et des problèmes graves entraînés par cette grippe peuvent survenir à tout âge. Cependant, les femmes enceintes et les personnes de tous âges qui ont des problèmes médicaux chroniques (comme une maladie pulmonaire, l'asthme, le diabète, des troubles neuromusculaires ou une cardiopathie) sont plus susceptibles de présenter des complications liées à la grippe H1N1.

Que peuvent faire les élèves, les membres du personnel et les bénévoles pour rester en santé?

- Lavez vos mains avec du savon et de l'eau courante tiède pendant au moins 15 secondes ou, s'il n'y a pas d'eau, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Le désinfectant pour les mains à base d'alcool doit avoir une

teneur d'au moins 60 % en alcool et vous n'avez besoin que d'une petite quantité à chaque utilisation (1 à 2 ml).

- Toussez ou éternuez dans un papier-mouchoir ou, si vous n'en avez pas, dans votre manche et jamais dans vos mains. Jetez les papiers-mouchoirs immédiatement et lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Assurez-vous de garder propres et de désinfecter les surfaces fréquemment touchées.
- Ne partagez pas d'objets personnels comme des ustensiles ou des boissons.

Que doivent faire les élèves, les membres du personnel et les bénévoles s'ils sont malades?

Les élèves, les membres du personnel et les bénévoles qui sont malades devraient être encouragés à demeurer chez eux jusqu'à ce qu'ils se sentent mieux et qu'ils sont capables de participer activement à toutes les activités quotidiennes normales.

Appelez votre fournisseur de soins de santé, votre bureau de santé publique local ou Télésanté Ontario (1 866 797-0000) si vous présentez des symptômes de la grippe et que :

- vous êtes enceinte;
- vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire;
- vous avez des problèmes de santé chroniques qui nécessitent des soins médicaux réguliers;
- vous êtes âgé ou de santé fragile;
- vous avez une maladie ou recevez des traitements (par exemple pour le diabète, le cancer, le VIH/sida) qui peuvent avoir un effet sur votre système immunitaire;
- vous pensez devoir recevoir des soins.