

**LIRE CETTE NOTICE TRES ATTENTIVEMENT ET LA CONSERVER DANS UN ENDROIT SUR. AU CAS OU L'OMS FERAIT PASSER L'ALERTE A LA GRIPPE A(H1N1) DU NIVEAU 5 AU NIVEAU 6 ET AU CAS OU LE NOMBRE DE CAS AUGMENTERAIT EN IRLANDE, CES INFORMATIONS S'AVERERONT IMPORTANTES POUR VOUS ET VOTRE FAMILLE**



Informations médicales et conseils à l'attention du public sur  
La grippe A(H1N1)

## à propos de

La grippe A(H1N1)

L'organisation mondiale de la santé a déclaré que le risque d'une pandémie de grippe A (H1N1) était désormais élevé.

Vous avez un rôle important à jouer pour contribuer à arrêter la propagation de cette grippe.

Vous pouvez prendre quelques mesures simples pour vous protéger, vous, votre famille et vos amis.

## LA GRIPPE A(H1N1), QU'EST-CE AU JUSTE ?

La grippe A(H1N1) est différente de la grippe ordinaire ou de la grippe saisonnière qui survient chaque hiver.

- Elle s'est propagée rapidement à travers le monde
- Elle peut être très contagieuse
- Elle peut affecter un grand nombre de personnes
- Elle est de nature à causer une maladie plus grave que la grippe ordinaire
- Elle peut causer davantage de décès que la grippe ordinaire
- Elle peut survenir en deux vagues ou plus à plusieurs mois d'intervalle, chaque vague pouvant durer plusieurs semaines, voire mois

## COMMENT SAVOIR SI J'AI CONTRACTÉ LA GRIPPE A(H1N1) ?

Vous souffrirez des mêmes symptômes que si vous aviez la grippe ordinaire, mais ils seront probablement soudains et pourront être graves. Ils pourront se manifester par :

- Une température de plus de 38 ° C et certains phénomènes suivants :
  - Toux sèche
  - Maux de tête
  - Graves faiblesse et fatigue
  - Douleurs musculaires et articulaires
  - Maux de gorge
  - Écoulement nasal
  - Vomissements/diarrhée

Ces symptômes peuvent entraîner des complications dont certaines peuvent être graves.

## **prévention**

La propagation de la grippe A(H1N1)

### **QUE PUIS-JE FAIRE POUR CONTRIBUER A PREVENIR LA PROPAGATION DE LA GRIPPE ?**

Si vous êtes malade ou pensez l'être :

- Restez chez vous
- Couvrez-vous la bouche ou le nez avec un mouchoir en papier, si possible : le virus se propage lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue
- N'utilisez le mouchoir en papier qu'une seule fois et débarrassez-vous en rapidement et soigneusement : placez-le dans un sac et mettez-le à la poubelle
- Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau et au savon
- Lavez les surfaces dures, telles que comptoirs de cuisine, poignées de portes, etc., avec un détergent ménager ordinaire, car le virus peut vivre sur ces surfaces
- Évitez la foule dans la mesure du possible
- Assurez-vous de dire à vos enfants et à toute autre personne de suivre ces conseils

### **QUE DOIS-JE FAIRE SI J'AI LA GRIPPE ?**

- Contactez votre médecin ou la ligne d'informations sur la grippe pour obtenir des conseils et des médicaments anti-viraux
- Restez chez vous jusqu'à 7 jours ou jusqu'à ce que vous soyez entièrement rétabli(e)
- Découragez les visites
- Prenez des médicaments, tels que du paracétamol ou de l'ibuprofène pour réduire les symptômes
- Buvez abondamment

La plupart des personnes qui ont la grippe se rétablissent en quelques jours.

### **GROUPES A RISQUE ELEVE**

Les risques de complications grippales sont plus élevés pour certains. Ces personnes peuvent avoir besoin de traitement ou de surveillance supplémentaire.

Ce groupe comprend les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque, de maladie pulmonaire chronique, du diabète et de maladies rénales ou les personnes suivant un traitement anticancéreux. Il comprend également les enfants de moins de 3 ans et les femmes enceintes.

Contactez votre médecin ou la ligne d'informations sur la grippe dès les premiers symptômes de grippe.

## **détection**

Grippe A(H1N1)

### **POUR LES ADULTES**

Si vous avez pris les soins élémentaires décrits ci-dessus et si votre état empire, ou si, après quelques jours, vous ne vous sentez pas mieux, vous pouvez avoir besoin d'un nouvel avis médical. Contactez votre médecin par téléphone ou la ligne d'informations sur la grippe dans les cas suivants :

- vous êtes essoufflé(e) au repos ou en faisant très peu d'effort
- votre respiration est difficile ou douloureuse
- vous crachez du sang après avoir toussé
- vous ressentez un état de somnolence, de confusion ou désorientation
- vous avez de la fièvre pendant 4-5 jours et vous ne vous rétablissez pas (ou si votre état empire)
- vous commencez à vous rétablir, mais vous avez une forte fièvre et vous recommencez à vous sentir mal

### **SI VOUS VOUS OCCUPEZ D'UN ENFANT**

Vous devez contacter votre médecin par téléphone ou la ligne d'informations sur la grippe si vous avez pris les mesures ci-dessus, mais restez préoccupé(e) par le fait que l'enfant présente l'un des symptômes suivants :

- la respiration de l'enfant est rapide ou il a des difficultés à respirer
- sa peau a une couleur bleuâtre
- il ne boit pas assez
- il a du mal à se réveiller ou n'interagit pas
- l'enfant est si irritable qu'il ne veut pas être tenu
- son état grippal s'améliore, mais la fièvre revient et sa toux empire
- sa fièvre s'accompagne d'une éruption cutanée

## **traitement**

### Grippe A(H1N1)

Les personnes qui souffrent de la grippe A(H1N1) recevront un traitement antiviral.

Les médicaments antiviraux ne sont pas un remède, mais ils peuvent vous aider à vous rétablir si vous les prenez dans les 48 heures faisant suite à l'apparition des symptômes, ils permettent de :

- soulager les symptômes
- réduire votre temps de maladie de près d'un jour
- réduire le risque de complications graves comme la pneumonie.

L'Irlande dispose de grandes réserves de médicaments antiviraux pour les patients qui en ont besoin.

## **S'OCCUPER D'UNE PERSONNE A DOMICILE**

La plupart des personnes qui contractent la grippe se rétablissent en quelques jours si elles prennent les soins élémentaires décrits précédemment. Si vous avez la grippe chez vous ou si vous vous occupez d'un(e) malade à domicile, il est important de suivre les conseils suivants pour arrêter la propagation de la grippe :

- La personne qui a la grippe devra rester dans sa chambre, en gardant le porte fermée et, si possible, la fenêtre ouverte.
- Les autres membres de la famille devront s'efforcer de ne pas passer trop de temps avec le/la malade et devront éviter de partager avec elle plats, livres, jouets, etc.
- Décourager les visites de personnes ne vivant pas dans le foyer. Il est important de ne pas contaminer les autres.
- Les personnes ayant contracté la grippe doivent se couvrir la bouche lorsqu'elles toussent ou éternuent et se laver les mains à l'eau et au savon immédiatement après.
- Éviter de se toucher les yeux avec les mains, car ceci permet également au virus de se propager.
- Les mouchoirs en papier usagés devront être mis directement à la poubelle par le/la malade. Les sacs-poubelle devront être scellés dans la chambre et transférés directement à l'extérieur par la personne qui s'occupe du/de la malade, pour qu'ils soient ramassés à la collecte normale des ordures.
- Les surfaces et les objets à l'intérieur de la maison doivent être nettoyés régulièrement avec un détergent ménager.

**traitement**  
Grippe A(H1N1)

Si vous êtes malade, ou pensez l'être, restez chez vous



Couvrez-vous la bouche et nez quand vous toussiez ou eternuez

Débarrassez-vous des mouchoirs en papier usagés rapidement et soigneusement



Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon

Lavez les surfaces dures,



telles que les comptoirs de cuisine



Évitez la foule

Dites à vos enfants et aux autres de suivre ces conseils

## **Etre prêt**

En cas de grippe A(H1N1)

### **CONSEILS PRATIQUES POUR VOUS ET VOTRE FOYER**

Si les cas de grippe A(H1N1) devaient largement se répandre, il pourrait y avoir des répercussions sur les routines quotidiennes. Par conséquent, il est important que vous, votre famille, vos amis et vos voisins soyez prêts.

- Pensez à la manière dont vous géreriez la garde de votre/vos enfant(s) si les écoles fermaient, ou à comment vous vous débrouilleriez si vous contractiez la grippe et ne pouviez pas aller au travail.
- Pensez à prendre contact avec vos voisins qui vivent seuls, en particulier les personnes âgées.
- Contactez l'une de vos connaissances et parlez-lui d'aider à la collecte de médicaments, à l'achat d'aliments ou d'autres éléments essentiels pour vous et votre famille, au cas où vous ne seriez pas en mesure de sortir.
- En cas de grave épidémie de grippe, il est logique d'avoir un approvisionnement de produits de première nécessité à domicile, au cas où vous seriez malade et ne pourriez pas accéder à des commerces.
- Assurez-vous d'avoir certains produits de base à la maison, à savoir un thermomètre et des médicaments contre le rhume, comme du paracétamol ou de l'ibuprofène.

## informations supplémentaires

### TELEPHONE

On peut obtenir des informations complémentaires en contactant la ligne d'informations sur la grippe mise en place par le HSE.

La ligne d'informations sur la grippe est ouverte 24 heures sur 24 et est votre principale source d'informations sur la grippe A(H1N1).

**Ligne gratuite 1800 94 11 00**

### Sites Internet

Le site Internet du HSE sera mis à jour quotidiennement et publiera les tout derniers informations et conseils. Consultez-le souvent.

Direction des services sanitaires (Health Service Executive, HSE)

**[www.hse.ie](http://www.hse.ie)**

Ministère de la Santé et de l'Enfance (Department of Health and Children)

**[www.dohc.ie](http://www.dohc.ie)**

Informations pour les professionnels de la santé

**[www.hpsc.ie](http://www.hpsc.ie)**