

# Nouvelle grippe A/H1N1

## Recommandations pour les personnes malades

Je suis grippé(e) et le médecin de l'hôpital qui m'a examiné(e), m'a conseillé de rester à domicile. Il a pris contact avec mon médecin traitant pour l'informer. Je dois bien suivre ses recommandations et ses prescriptions > **Je lui signale si je vis seul(e)**

### JE RESTE CHEZ MOI

Cette mesure d'isolement est mise en place pour éviter la propagation de la grippe au sein de la population et à mon entourage jusqu'à ce que je sois guéri(e). Si j'ai la grippe, je suis contagieux(se) durant environ 7 jours après le début des premiers symptômes. Je me repose. Je bois régulièrement (eau, jus, soupe...).

### JE SURVEILLE LES SYMPTOMES DE LA GRIPPE

Pendant cette période à domicile, si je ressens les symptômes suivants :

- reprise ou augmentation de la fièvre ;
- maux de tête ;
- difficultés respiratoires ;
- fatigue intense et anormale ;

### → J'APPELLE LE 15 (SAMU)

Des conseils me seront prodigués et je serai pris(e) en charge, si nécessaire.

**Je ne me rends pas de moi-même à l'hôpital ou chez mon médecin traitant.**

## La grippe est une maladie très contagieuse : comment l'attrape-t-on ?

### LA TRANSMISSION DU VIRUS DE LA GRIPPE SE FAIT DE DEUX FAÇONS :

- l'un direct : par les voies respiratoires (toux, éternuements, postillons...)
- l'autre indirect : par les mains

### AINSI, UN MALADE QUI A LA GRIPPE ETERNUE OU TOUSSE.

#### LES MICROPARTICULES QU'IL PROJETTE CONTAMINERONT :

- les personnes qui sont à proximité et qui vont les inhaler, **c'est la contamination directe** ;
- les objets situés sur la trajectoire ou les mains du malade s'il les a placées devant sa bouche avant de tousser ou d'éternuer. Tout ce qu'il va ensuite toucher sera contaminé : une rampe d'escalier, une poignée de porte ou de fenêtre, un combiné téléphonique, une souris d'ordinateur, un jouet, un papier, un robinet de lavabo, un mouchoir, un billet de banque, etc. **C'est la contamination indirecte.** Il suffit qu'une autre personne touche ces objets et porte ensuite la main à la bouche, au nez, aux yeux pour être, à son tour, contaminée. Il existe des mesures barrières et des actes réflexes d'hygiène qui peuvent casser ces deux chaînes de transmission et nous protéger mutuellement.

## J'adopte des mesures d'hygiène pour limiter la transmission à mes proches pendant au moins 7 jours après le début des premiers symptômes :

- Je me lave régulièrement les mains au savon ou je les désinfecte avec une solution hydroalcoolique (disponible en pharmacie) ;
- Je me couvre la bouche et le nez lorsque je tousse ou éternue ;
- Je porte un masque anti-projection (chirurgical) en présence d'autres personnes, pour les protéger ;
- Je m'isole des personnes avec lesquelles j'habite (même pour dormir), si possible dans une autre pièce, ou je respecte avec eux une distance d'au moins un mètre ;
- J'évite si possible ou limite les contacts avec les personnes de mon entourage (serrer la main, s'embrasser, etc.) et en particulier avec les personnes âgées, fragiles ou les nourrissons ;
- Je pense à aérer très régulièrement les pièces dans lesquels je me trouve ;
- J'évite de sortir pendant la période durant laquelle je suis contagieux.

## Je me désinfecte les mains plusieurs fois par jour pour éviter de disséminer le virus qui s'y trouve

### DE MANIÈRE GÉNÉRALE :

Je dois me laver les mains **plusieurs fois par jour** à l'eau courante et au savon (dont l'usage m'est réservé), et systématiquement après avoir éternué, toussé, m'être mouché ou après avoir changé mon masque. **Puis** je me sèche les mains avec une serviette personnelle ou jetable.

**OU** je me frotte les mains avec une solution hydroalcoolique jusqu'à ce qu'elles soient sèches.



## Je me couvre la bouche et le nez lorsque je tousse ou que j'éternue

**Avec un mouchoir à usage unique** si possible puis je jette mon mouchoir dans une poubelle avec un sac plastique.

**Avec le bras ou la manche**, si je ne peux pas me laver les mains rapidement.

**Avec la main**, si je n'ai pas de mouchoir et si je peux me les laver immédiatement après.

## Je porte un masque en présence d'autres personnes pour les protéger

**POUR QUE LA PROTECTION SOIT OPTIMALE**, je me lave les mains avant de toucher mon masque.



Lorsque je l'ôte, je veille à ne toucher que les attaches.

Je le jette immédiatement après chaque usage dans une poubelle contenant un sac plastique que je ferme lorsqu'il sera plein. Je me lave ensuite les mains.

## Je pense à adopter quelques réflexes de prévention supplémentaires

**Je ne mélange pas mes effets personnels avec ceux des autres** (couverts, serviette de toilette, verre, brosse à dent...), j'utilise une serviette de table ou de toilette personnelle.

**Je nettoie les surfaces et les articles partagés avec d'autres** (poignées de porte, chasse d'eau, télécommande, téléphone...) au savon et à l'eau chaude ou avec les produits ménagers habituels.

nb : les objets courants (serviette, vêtements, couverts, etc.) peuvent être lavés au savon et à l'eau chaude ou passés au lave-linge familial.

**Je ferme bien le sac plastique de la poubelle** (avec masques et mouchoirs usagés). Il sera éliminé avec les ordures ménagères.

### Pour plus d'information

Information « pandémie grippale » au **0 825 302 302**

(0,15€/min depuis un poste fixe en France)

Sur Internet vous pouvez consulter :

- le site du ministère de la santé et des sports  
<http://www.sante-sports.gouv.fr/>
- le site interministériel traitant des menaces pandémiques grippales  
<http://www.pandemie-grippale.gouv.fr/>
- le site de l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé  
<http://www.inpes.sante.fr/>
- le site de l'institut de veille sanitaire  
<http://www.invs.sante.fr/>

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
**inpes**  
Institut national  
de prévention et  
d'éducation pour  
la santé

