



GRIPPE A : TRANSMISSION, VACCIN...FAISONS LE POINT !

Le virus de la grippe A/H1N1 touche désormais la plupart des pays du monde.

C'est une infection virale qui se transmet facilement:

- Par voie aérienne: toux, postillons, éternuements.
- Par le contact avec une personne infectée.
- Par le contact direct avec des objets contaminés par une personne malade.

>>> Les bons gestes pour l'éviter

- Évitez tout contact direct avec une personne malade
- Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon (minimum 2 fois par demi-journée)
- Utilisez une solution hydroalcoolique (inefficace sur des mains sales)
- Couvrez-vous la bouche et le nez quand vous toussiez ou éternuez.
- En cas de besoin, crachez dans un mouchoir en papier
- Utilisez des mouchoirs en papier à usage unique
- Évitez les bises et poignées de mains
- Si vous ne portez pas de masque anti-projections, tenez-vous au minimum à 2 mètres du malade suspect
- Aérez régulièrement les pièces
- Si vous pensez être malade, portez un masque chirurgical et consultez votre médecin.
- Si vous êtes atteint du virus, restez chez vous.



>>> Ce qui vous protège de la contamination

- Savon liquide.
- Solutés hydroalcooliques.
- Masque anti-projections (de type chirurgical)
- Masque de protection respiratoire (masque FFP2) réservé aux professionnels de santé, sapeurs-pompiers...
- Masques pédiatriques anti-projections (de type chirurgical), pour les enfants de 1 an à 12 ans.

>>> Pourquoi faut-il se faire vacciner ?

La vaccination contre la grippe A reste la meilleure solution pour vous protéger. Le vaccin, principal outil de prévention de la maladie causée par le virus de la grippe A(H1N1) 2009, immunise le patient en stimulant sa production d'anticorps contre le virus. N'oubliez pas que la grippe peut être grave chez les personnes fragiles : enfants, femmes enceintes, porteurs d'autres maladies.

>>> Apprenez les gestes qui sauvent

En cas de symptômes grippaux (fièvre supérieure à 38°, ou courbatures, ou grande fatigue et toux ou difficultés respiratoires), vous devez prendre contact avec votre médecin traitant qui déterminera la prise en charge la plus adaptée. Contactez le centre 15 uniquement en cas d'urgence.

Les sapeurs-pompiers sont en contact direct avec le public (et en particulier avec des personnes parfois vulnérables ou affaiblies), c'est pourquoi ils seront vaccinés en priorité comme le personnel hospitalier.

