

Fiche d'information **H1N1** sur le

Mise à jour : Le 5 octobre 2009

Gestion à la maison du H1N1 et de cas de syndrome grippal (SG)

La grippe saisonnière et la grippe H1N1 sont des maladies virales graves des voies respiratoires. Il y a différentes souches du virus de la grippe, la souche H1N1 en est une nouvelle.

Symptômes du H1N1 : Fièvre, accompagnée ou non de toux, avec un ou plusieurs des autres symptômes suivants : maux de gorge, maux de tête, douleurs musculaires, douleurs articulaires, fatigue inhabituelle, vomissements et diarrhée chez les enfants de moins de cinq ans. Si quelqu'un que vous connaissez tombe malade, il est possible d'en prendre soin tout en réduisant le risque que vous ou quelqu'un d'autre ne tombiez malade à votre tour.

Voici 10 façons d'aider une personne malade tout en vous protégeant et en protégeant les autres :

- 1. Réduisez le plus possible les contacts avec la personne malade.** Offrez des soins à la personne malade et réconfortez-la, mais ne restez pas tout le temps avec elle. Toutefois, assurez-vous de surveiller les enfants qui sont malades. Faites bien attention à respecter les règles d'hygiène de base, comme de vous laver les mains immédiatement après avoir été en contact avec la personne malade ou avec des objets qu'elle a touchés.
- 2. La personne malade devrait rester dans sa chambre afin de ne pas propager le virus ailleurs dans la maison.** Encouragez la personne à se reposer. Limitez le plus possible le nombre de visiteurs; communiquez par téléphone, courrier électronique ou courrier postal. La personne malade ne devrait pas sortir en public ou retourner à la garderie, à l'école ou au travail avant la disparition des symptômes, avant de se sentir bien et avant d'être en mesure de reprendre ses activités quotidiennes normales.
- 3. La personne malade devrait utiliser la bonne façon de se couvrir la bouche quand elle tousse.** Cela signifie que la personne malade devrait tousser et éternuer dans sa manche ou dans un papier-mouchoir quand quelqu'un est dans la chambre de façon à freiner la propagation de l'infection.
- 4. Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ou désinfectez-les avec un gel à base d'alcool, même si elles ne vous semblent pas sales :**
 - Avant d'approcher une personne malade et après l'avoir fait;
 - Après avoir été dans la chambre d'une personne malade ou avoir touché à tout objet auquel la personne malade a touché (par exemple, de la vaisselle, des serviettes, des vêtements) et après avoir vidé la poubelle;
 - Avant de préparer et de consommer des aliments;
 - Avant de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- 5. Gardez les objets utilisés par la personne malade séparés de ceux des autres personnes dans la maison.** La personne malade devrait avoir sa propre serviette, sa propre débarbouillette et sa propre brosse à dents. Lavez la vaisselle, le linge sale et les serviettes dans une eau chaude savonneuse dès que vous les sortez de la chambre. Gardez les surfaces propres en utilisant un produit nettoyant du commerce, en particulier les tables de nuit, les surfaces dans la salle de bain, les jouets des enfants. Il n'est pas nécessaire de laver séparément le linge de maison, les ustensiles de cuisine et la vaisselle des personnes malades mais il ne faudrait pas qu'ils soient utilisés par quelqu'un d'autre avant d'être lavés. Lavez le linge de maison (draps et serviettes) avec un détergent ordinaire et faites-le sécher en



Fiche d'information sur le H1N1

réglant la sècheuse à chaud. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou un gel à base d'alcool immédiatement après avoir manipulé du linge sale.

6. **Manipulez avec soin tout objet que la personne malade a touché.** Mettez un sac de plastique dans les poubelles ou utilisez une poubelle munie d'une pédale pour réduire le plus possible le contact avec le contenu. Désinfectez les surfaces utilisées fréquemment, par exemple les poignées de porte, les robinets et les interrupteurs en les nettoyant avec un produit nettoyant maison ou un mélange composé d'une mesure d'eau de Javel et de 10 mesures d'eau.
7. **Donnez à la personne des liquides et des aliments nutritifs.** Offrez-lui des boissons chaudes comme du thé avec du miel et du citron, ou de la soupe au poulet, ce qui peut soulager les personnes qui ont mal à la gorge. La personne malade n'aura peut-être pas faim au début, mais elle pourrait se laisser tenter par des aliments simples comme du gruau, des légumes pilés, des bananes, du riz, des pommes ou du pain grillé.
8. **Assurez-vous que personne ne fume près de la personne malade.** La personne malade ne devrait pas fumer et ne devrait pas être exposée à la fumée secondaire. Cela est néfaste pour elle et surtout difficile pour les poumons quand il y a une infection.
9. **Traitez la fièvre et la toux.** La fièvre est souvent accompagnée de frissons, de douleurs ou de courbatures. L'acétaminophène et l'ibuprofène peuvent aider à faire baisser la fièvre et à faire disparaître la douleur. Ne donnez pas de comprimés d'aspirine aux enfants. L'aspirine peut entraîner le syndrome de Reye. Une débarbouillette mouillée à l'eau froide, essorée et appliquée sur le visage, le cou ou le corps peut contribuer à faire diminuer la fièvre. Évitez de faire un usage abusif de médicaments anti-toussifs. Quand vous prenez des médicaments, assurez-vous de suivre les instructions sur l'étiquette.
10. **Soyez attentifs aux complications.** La plupart des gens commencent à se sentir mieux après quelques jours. Parfois des complications, telle que la pneumonie, peuvent survenir et nécessiter une évaluation médicale. De plus, l'asthme, le diabète et les maladies coronariennes peuvent s'aggraver. Surveillez l'apparition de signes avertisseurs :
 - La personne commence à se sentir mieux, la fièvre revient et la maladie s'aggrave.
 - Une respiration sifflante, le souffle court, de la difficulté à respirer
 - Du sang dans les mucosités
 - Des douleurs à la poitrine
 - De la difficulté à se réveiller, un calme inhabituel ou une absence de réaction
 - Des hallucinations
 - Réapparition de la diarrhée, des vomissements ou des douleurs abdominales

Si l'un ou l'autre de ces signes se manifeste, téléphonez à un professionnel de la santé et demandez ce que vous devez faire.

Si vous ou la personne dont vous prenez soin êtes enceinte (ou si vous ou la personne dont vous prenez soin avez accouché depuis peu [maximum quatre semaines], veuillez communiquer avec un professionnel de la santé pour obtenir des conseils.

Si vous êtes enceinte et que vous prenez soin d'une personne qui présente des symptômes grippaux, on recommande que quelqu'un d'autre prenne soin de la personne malade. Si ce n'est pas possible, nous vous prions de faire encore plus attention à bien suivre les mesures de prévention et de consulter un professionnel de la santé si vous commencez à présenter des symptômes grippaux.

Dans la plupart des cas signalés en Nouvelle-Écosse, le virus a causé des symptômes semblables à ceux de la grippe typique, que les patients peuvent traiter à la maison. Cependant, on s'attend à ce que plus de gens souffrent d'attaques plus graves de la maladie. Lavez-vous les mains souvent, tousssez ou éternuez dans votre manche. Si vous êtes malade, restez à la maison, évitez de vous tenir à proximité des gens jusqu'à ce que vous vous sentiez bien et que vous soyez en mesure de reprendre vos activités quotidiennes normales, et suivez les conseils qui vous sont donnés.

Pour obtenir plus d'information et des conseils relativement au H1N1, communiquez avec Info-Santé 811 pour parler à une infirmière autorisée.

Jouez un rôle dans la gestion des cas de syndrome grippal en Nouvelle-Écosse!

