

1/

Grippe saisonnière et grippe H1N1 2009 : Un guide à l'intention des parents

2/

Renseignements sur la grippe

Qu'est-ce que la grippe?

La grippe (influenza) est une infection du nez, de la gorge et des poumons causée par les virus de la grippe. Chaque année aux États-Unis, des personnes tombent malades, séjournent à l'hôpital et décèdent à cause des virus de la grippe. Il existe de nombreux virus de la grippe différents et parfois, de nouveaux virus font leur apparition, se propagent et infectent les gens.

Qu'est-ce que la grippe H1N1 2009?

La grippe H1N1 (parfois appelée « grippe porcine » ou « nouvelle grippe ») est un nouveau virus de la grippe très différent qui se propage dans le monde entier. Cette année, les scientifiques pensent que plus de personnes vont tomber malades à cause de la grippe saisonnière et de la grippe H1N1 2009 comparativement aux autres années. Il se pourrait également qu'il y ait plus de séjours à l'hôpital et plus de décès.

Quelle est la gravité de la grippe?

La plupart des personnes atteintes de la grippe H1N1 2009 ont présenté de légers symptômes et n'ont pas dû recevoir de soins médicaux particuliers. La même chose vaut pour la grippe saisonnière. Toutefois, la grippe peut être grave, surtout chez les jeunes enfants (ce sont les enfants de moins de deux ans qui courent le risque le plus élevé) et chez les enfants de tous âges atteints de certaines maladies chroniques. Ces maladies comprennent l'asthme et d'autres problèmes pulmonaires, le diabète, un affaiblissement du système immunitaire, une maladie rénale, des problèmes de cœur et des troubles neurologiques et neuromusculaires. Les enfants atteints de ces maladies peuvent être plus gravement malades, quelle que soit la grippe, y compris celle causée par le virus H1N1 2009.

Comment la grippe se propage-t-elle?

On pense que le virus de la grippe H1N1 2009, comme le virus de la grippe saisonnière, se transmet principalement d'une personne à l'autre, lorsque les personnes atteintes de la grippe toussent ou éternuent. Les personnes peuvent également tomber malades en touchant des objets contaminés par les virus de la grippe et en portant ensuite leurs mains à leur bouche.

3/

Quels sont les symptômes de la grippe?

Les symptômes de la grippe saisonnière et de la grippe H1N1 2009 sont la fièvre, la toux, le mal de gorge, l'écoulement ou l'encombrement nasal, les courbatures, les frissons, la fatigue et parfois, les vomissements et la diarrhée. Certaines personnes ont la grippe mais ne font pas de fièvre.

Pendant combien de temps une personne ayant contracté le virus de la grippe H1N1 2009 est-elle contagieuse?

Les personnes infectées par la grippe saisonnière et H1N1 2009 propagent le virus et peuvent infecter les autres un jour avant l'apparition des symptômes et de cinq à sept jours après. Toutefois, certaines personnes peuvent être porteuses du virus pendant plus longtemps, surtout les enfants et les personnes dont le système immunitaire est affaibli et celles infectées par le virus de la grippe H1N1 2009.

Protégez votre enfant

Comment puis-je protéger mon enfant contre la grippe?

Faites-vous vacciner et faites vacciner votre enfant contre la grippe saisonnière pour vous prémunir contre les virus responsables de cette grippe.

Faites vacciner votre enfant contre la grippe H1N1 2009. Demandez à votre médecin si vous devez également recevoir le vaccin.

Prenez des mesures au quotidien pour éviter de propager les microbes et encouragez votre enfant à faire de même. Ces mesures sont les suivantes :

- Toussez et éternuez dans un mouchoir. Jetez le mouchoir à la poubelle après l'avoir utilisé.
- Tenez-vous à l'écart des personnes malades.
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon. Si vous n'avez ni eau ni savon sous la main, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche. C'est ainsi que les microbes se propagent.
- Si quelqu'un habitant sous le même toit est malade, faites en sorte que cette personne se tienne dans une pièce séparée des autres membres de la famille, si possible.
- Maintenez les surfaces propres (notamment les tables de chevet, les surfaces dans la salle de bains et les jouets d'enfants) en les nettoyant correctement avec un désinfectant domestique selon le mode d'emploi indiqué sur l'étiquette du produit.
- Jetez les mouchoirs et les autres articles jetables utilisés par les personnes malades qui vivent sous votre toit.

4/

Existe-t-il un vaccin pour protéger mon enfant contre la grippe H1N1?

D'après le CDC, la première mesure et la plus importante consiste à recevoir le vaccin annuel contre la grippe saisonnière pour se protéger contre cette grippe. Ce vaccin est recommandé aux enfants âgés entre six mois et 18 ans et à toutes les personnes qui ont des contacts rapprochés avec (qui s'en occupent) des enfants âgés de moins de cinq ans.

Un vaccin contre la grippe H1N1 2009 est en cours de production. Ce vaccin est recommandé à tous les enfants et à tous les jeunes adultes entre l'âge de six mois et 24 ans. La vaccination est également recommandée à d'autres personnes, notamment les personnes ayant des contacts rapprochés avec des enfants âgés de moins de six mois et les adultes atteints de certaines maladies chroniques. De plus amples renseignements sur le vaccin contre la grippe H1N1 2009 et le vaccin contre la grippe saisonnière sont disponibles sur le site Web du CDC.

Existe-t-il des médicaments pour traiter la grippe?

Les antiviraux permettent de traiter la grippe saisonnière et la grippe H1N1 2009. Cette année, ces médicaments seront prescrits en priorité aux personnes gravement malades

(hospitalisées) ou aux personnes atteintes de la grippe qui ont une autre maladie ou qui appartiennent à un groupe d'âge qui les expose à un risque élevé de complications sérieuses de la grippe. Les antiviraux aident les gens à se sentir mieux et à se rétablir plus vite, et peuvent prévenir les complications sérieuses de la grippe. Ces médicaments doivent être prescrits par un médecin. Ils sont le plus efficaces lorsque le traitement débute dans les deux premiers jours suivant l'apparition des symptômes. Ces médicaments peuvent être administrés aux enfants.

Que dois-je utiliser pour me laver les mains?

Lavez-vous les mains au savon sous l'eau courante, le temps qu'il faut pour chanter « bonne fête » à deux reprises, pour mieux vous protéger contre de nombreux microbes. Si vous n'avez ni eau ni savon sous la main, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

5/

Si votre enfant est malade

Que puis-je faire si mon enfant est malade?

Si votre enfant est âgé de cinq ans ou plus, autrement en bonne santé mais qu'il présente des symptômes qui font penser à la grippe, comme la fièvre ou la toux, consultez votre médecin s'il y a lieu et assurez-vous que votre enfant prend beaucoup de repos et boit suffisamment.

Si votre enfant a moins de cinq ans (surtout s'il a moins de deux ans) ou s'il a une maladie comme l'asthme, le diabète ou un problème neurologique, quel que soit son âge, et qu'il présente des symptômes qui font penser à la grippe, demandez à un médecin s'il convient de le faire examiner. Cette précaution s'impose parce que les jeunes enfants (surtout les enfants de moins de deux ans) et les enfants atteints de maladies chroniques pourraient être exposés à un risque plus élevé de complications sérieuses de la grippe, notamment de la grippe H1N1 2009. Parlez à votre médecin sans tarder si l'état de santé de votre enfant vous préoccupe.

Et si mon enfant a l'air gravement malade?

Même les enfants qui ont toujours été en bonne santé avant d'avoir la grippe ou qui ont déjà eu la grippe peuvent attraper la grippe et être gravement malade.

Appelez ou consultez immédiatement un médecin si votre enfant, quel que soit son âge, présente les signes et symptômes suivants :

- Respiration rapide ou difficultés respiratoires
- Peau qui tire sur le bleu ou le gris
- Consommation insuffisante de liquides
- Vomissements graves ou continus
- Ne pas se réveiller ou ne pas réagir
- Être irritable au point de ne pas vouloir qu'on le prenne dans les bras
- Amélioration des symptômes de la grippe, puis retour de la fièvre et toux encore pire
- Autres maladies (comme une maladie du cœur ou des poumons, le diabète ou l'asthme) et symptômes de la grippe, dont la fièvre ou la toux

Mon enfant peut-il fréquenter l'école, la garderie ou le camp s'il est malade?

Non. Votre enfant doit rester à la maison pour prendre du repos et éviter de transmettre la grippe aux autres enfants.

Quand mon enfant peut-il retourner à l'école après avoir eu la grippe?

Attendez au moins 24 heures après la disparition de la fièvre avant d'autoriser votre enfant à fréquenter à nouveau l'école, la garderie ou le camp. (la fièvre doit avoir disparu sans prendre de médicament contre la fièvre). Il est question de fièvre lorsque la température atteint 37,8 °C ou 100 °F.

6/

Pour en savoir plus, visitez www.cdc.gov or www.flu.gov ou composez le 800 CDC-INFO

7/

16 octobre 2009