

# Grippe

## Recommandations pour les personnes malades (A remettre au patient)

Je suis grippé(e) et le médecin qui m'a examiné(e), m'a conseillé de rester à domicile.  
Je dois bien suivre ses recommandations et ses prescriptions

### JE RESTE CHEZ MOI ET JE M'ISOLE DES PERSONNES DE MON ENTOURAGE

Cette mesure d'isolement doit être mise en place dès le début des symptômes pour éviter la propagation de la grippe au sein de la population et dans mon entourage. Si j'ai la grippe, je suis contagieux(se) dès les premiers symptômes et pendant environ 7 jours. 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 MON MEDECIN TRAITANT. JE CONTACTE LE 15 (SAMU) UNIQUEMENT EN CAS D'URGENCE

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.**

## 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'une directe : par les voies respiratoires (toux, éternuements, postillons...)
- l'autre indirecte : 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 toute la durée des symptômes, notamment tant que je tousse :

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 ;

Je réduis les visites au strict minimum et je limite les contacts physiques avec les personnes de mon entourage (serrer la main, s'embrasser, etc.) et en particulier avec les personnes âgées, fragiles ou immunodéprimées, les femmes enceintes ou les enfants de moins de un an ;

Je porte un masque anti-projections en présence d'autres personnes, pour les protéger ;

Je me couvre la bouche et le nez lorsque je tousse ou éternue, si je ne porte pas de masque à ce moment là ;

Je me lave régulièrement les mains au savon ou je les désinfecte avec une solution hydro-alcoolique (disponible en pharmacie) ;

Je pense à aérer très régulièrement les pièces dans lesquelles je me trouve ;

Je ne quitte mon domicile qu'en cas de nécessité pendant la période durant laquelle je suis contagieux et je porte un masque anti-projections si je suis en contact avec d'autres personnes à cette occasion.

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

### DE MANIERE GENERALE :

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 hydro-alcoolique jusqu'à ce qu'elles soient sèches.



Dans les moments où je ne porte pas de masque, je me couvre la bouche et le nez lorsque je tousse ou que j'éternue

**Avec un mouchoir à usage unique** puis je jette mon mouchoir dans une poubelle fermée si possible par un couvercle et équipée d'un sac plastique. Je me lave les mains après avoir jeté le mouchoir.

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

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

J'évite tout contact physique avec les mains ou les bras en attendant de pouvoir les laver ou désinfecter.

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

**POUR QUE LA PROTECTION SOIT OPTIMALE,**



**Lorsque j'ôte le masque, je veille à ne toucher que les attaches.**

Je le jette immédiatement après chaque usage **dans une poubelle si possible équipée d'un couvercle** et contenant un sac plastique que je ferme avec un lien lorsqu'il est plein. L'élimination se fait par la filière des ordures ménagères. Un double emballage est recommandé pour préserver le contenu du premier sac en cas de déchirure du sac extérieur, lors de la collecte. **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** (linge de toilette, serviette de table,...). Lors d'un repas, je ne partage pas assiette, verre et couverts.

**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.

Il n'y a pas lieu de mettre en place un circuit de lavage particulier pour les objets courants (serviette, vêtements, couverts, etc.).

**Je ferme bien le sac plastique de la poubelle** (avec masques et mouchoirs usagés). L'élimination se fait par la filière des ordures ménagères. Un double emballage est recommandé pour préserver le contenu du premier sac en cas de déchirure du sac extérieur, lors de la collecte.

### Pour plus d'information

Information « pandémie grippale » au **+33 (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/>

