

Comment limiter la transmission ?

Des gestes et des mesures simples et efficaces pour limiter la transmission :

- Se laver les mains régulièrement (cf. plaquette hygiène des mains).
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter après utilisation.
- Se couvrir la bouche dès que l'on tousse, éternuer dans sa manche ou dans un mouchoir à usage unique et transmettre ce réflexe aux enfants.
- Porter un masque si nécessaire.
- Limiter les contacts en évitant de serrer les mains et de faire la bise.
- Éviter les lieux publics, et éviter d'y emmener les enfants et les nourrissons.
- Désinfecter les surfaces (poignées de portes, objets...).
- Aérer son logement chaque jour pour renouveler l'air.



La meilleure façon de se protéger de la grippe et de ses complications est de se faire vacciner.

Qui est concerné par le vaccin ?

Nous sommes tous concernés en particulier :

- Les personnes présentant une maladie chronique et leur entourage.
- Le personnel des établissements médico-sociaux, sanitaires, d'hébergement et d'accueil et autres établissements accueillant du public (commerces, écoles, administrations...).
- Les voyageurs professionnels.

Vrai/faux ?

Idées reçues sur la vaccination contre la grippe :

Le vaccin contre la grippe n'est pas efficace à 100 % ?

VRAI : aucun vaccin n'est efficace à 100 %, celui contre la grippe n'échappe pas à la règle. Le virus est doté d'une incroyable capacité de changement. Chaque année, il subit des mutations qui le rendent méconnaissable pour nos anticorps. Ceux-ci sont donc inefficaces contre le nouveau virus. C'est pourquoi il faut se faire vacciner tous les ans.

Je peux attraper la grippe malgré la vaccination ?

VRAI : cela peut s'expliquer de trois manières :

- Vaccin inefficace sur la personne (voir explication ci-dessus).
- Ce n'est pas la grippe mais une maladie qui y ressemble (exemple : leptospirose).
- La personne a été vaccinée trop tardivement : il faut compter 15 jours après la vaccination pour fabriquer des anticorps.

Les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées ne sont pas concernées par la vaccination ?

FAUX : le vaccin est recommandé aux femmes enceintes quel que soit le stade de la grossesse, car cela leur confère une protection ainsi qu'à leur bébé lors de sa naissance. Le vaccin permet d'éviter des complications chez les personnes âgées et les enfants.

Retrouvez-nous sur le site
www.actionsantetravail.fr



D 105 - Septembre 2019



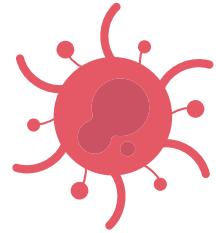
Votre partenaire Santé-Travail

LA GRIPPE

Informations et précautions
simples d'hygiène

La grippe, une maladie souvent banalisée mais potentiellement mortelle !

La grippe, c'est quoi ?



La grippe est une maladie virale extrêmement contagieuse qui dure en moyenne une semaine. Elle touche les voies respiratoires.

Elle se transmet :

- Par gouttelettes (postillons, toux, éternuements) : une gouttelette contient des millions de virus et peut être projetée jusqu'à deux mètres.
- Par contact avec une personne infectée (un baiser, un serrage de main...).
- En touchant des objets contaminés.

Le virus survit :

- Cinq minutes sur la peau.
- Huit à douze heures sur les mouchoirs, vêtements, papiers...
- Quelques heures dans les sécrétions séchées (crachats par exemple).
- Quelques jours dans les selles.
- Entre plusieurs heures et quelques jours sur des surfaces inertes (poignées de portes, plans de travail...).

Quand suis-je contagieux ?

De 24 à 48 h **avant l'apparition des symptômes** et jusqu'à 7 jours **après les premiers symptômes**. Cela peut aller **jusqu'à 10 jours** pour les personnes âgées et les enfants.

C'est au début de la maladie que la contagion est la plus élevée.

Quels sont les symptômes ?

La grippe débute généralement brutalement.



Toux, écoulement nasal



Maux de tête



Nausées, vomissements



Douleurs musculaires, douleurs abdominales



Fièvre élevée (souvent supérieure à 39°) : 2 à 3 jours, grande fatigue (pouvant persister 2 à 3 semaines), perte d'appétit, frissons.



Déshydratation

Quelles sont les complications ?

- Surinfection bronchique.
- Pneumopathie, pneumonie...
- Décompensation d'une maladie chronique préexistante (diabète, asthme, insuffisance cardiaque...).
- **Elles peuvent évoluer vers le décès.**
- **Haut risque de fausse couche chez la femme enceinte.**

Quel est le traitement ?

Le traitement sera adapté selon les symptômes (traitement de la fièvre, de la toux...) et réajusté si complications.

Dans certains cas un traitement antiviral pourra être administré.

N'oubliez pas de vous hydrater.

