



# HALTE À LA GRIPPE!

Forte fièvre, douleurs généralisées, fatigue extrême ou même épuisement, toux, congestion nasale et maux de gorge... Le virus de l'influenza, c'est-à-dire la grippe, est plus qu'un gros rhume.

---

ARC Régimes Collectifs ■ Octobre 2008 ■ 9<sup>e</sup> édition

---

Ce virus affaiblit le système immunitaire et comporte des risques de complications majeures. En outre, ses conséquences économiques sont importantes puisqu'une personne atteinte du virus perdra entre 3 et 5 jours de travail, et sa productivité en sera affectée jusqu'à deux semaines plus tard. Total de la facture annuelle pour l'économie canadienne et les services de soins de santé : 500 M\$.

## Une propagation aisée et rapide

Lorsqu'une personne atteinte de la grippe tousse ou éternue, des gouttelettes infectées demeurent en suspension dans l'air. Toutes les personnes qui se trouvent à proximité y sont alors exposées. Les risques de contracter la maladie sont d'autant plus grands que les personnes infectées sont contagieuses même avant l'apparition des symptômes et jusqu'à une semaine ensuite. Sans compter que le virus peut demeurer jusqu'à 48 heures sur des surfaces non poreuses, comme un récepteur de téléphone, un clavier d'ordinateur, une poignée de porte, etc.

## Campagne de vaccination de Santé et Services sociaux Québec pour les personnes à risques

Le vaccin est gratuit pour les personnes à risque élevé de complications, comme les personnes âgées de 60 ans ou plus, les très jeunes enfants et les malades chroniques, ainsi que pour leur entourage. Demandez à un professionnel de la santé de vous dire si vous faites partie des personnes à risque élevé de complications. Pour vous faire vacciner, adressez-vous à votre médecin ou informez-vous au CLSC de votre centre de santé et de services sociaux. La campagne débute au 1<sup>er</sup> novembre.

[www.msss.gouv.qc.ca/influenza](http://www.msss.gouv.qc.ca/influenza)

Autres liens utiles:

Santé Canada

<http://www.hc-sc.gc.ca/dc-ma/influenza/index-fra.php>

Agence de la santé publique du Canada

<http://www.phac-aspc.gc.ca/influenza/index-fra.php>

<http://www.phac-aspc.gc.ca/fluwatch/index-fra.php>

## Mieux vaut prévenir

Nous sommes continuellement exposés au virus de l'influenza. C'est pourquoi il faut prendre certaines précautions pour éviter de l'attraper :

- 1. Autant que possible, se faire vacciner annuellement.** Une mesure importante à prendre pour les personnes qui travaillent auprès du public, dans un établissement de soins de santé ou d'enseignement, dans une garderie, etc. Les personnes dont le système immunitaire est vulnérable à cause d'une maladie, les personnes âgées de 65 ans ou plus et les jeunes enfants auraient avantage à se faire vacciner. La protection maximale du vaccin est atteinte environ deux semaines après la vaccination et dure six mois. Son efficacité varie de 70 à 90 %, selon les personnes.
- 2. Se laver les mains fréquemment est une bonne habitude à prendre.** Pourquoi ne pas garder sur votre bureau un flacon de nettoyant antibactérien sans rinçage?
- 3. Si vous toussiez ou éternuez, faites-le dans votre coude pour éviter de contaminer les personnes qui se trouvent à proximité.** Et rappelons-nous que malgré les règles de bienséance, le moment n'est pas idéal pour échanger des poignées de main ou embrasser nos proches!
- 4. Déposez les mouchoirs utilisés dans un sac à déchets, dans une poubelle fermée.**
- 5. Évitez de visiter les personnes âgées ou souffrant d'une maladie chronique si vous êtes malade.**

## Si, en dépit de ces précautions, on a attrapé la grippe?

À moins de complications majeures, on peut soigner sa grippe en prenant beaucoup de repos, en buvant beaucoup de liquide et prenant un médicament qui contrôle la fièvre.

*Cette capsule est publiée à titre documentaire. Elle n'a pas pour but de fournir des conseils médicaux.*

Source: Capsule Santé, SSQ  
Novembre 2005