

Feuille de renseignements sur la grippe H1N1 à l'intention des patients

Cette feuille de renseignements s'adresse spécifiquement aux patients soupçonnés d'avoir la grippe H1N1, mais jugés assez bien pour retourner à la maison. Nous mettrons à jour cette feuille au besoin.

Résumé de la situation

On vous a évalué (vous ou votre enfant) pour une maladie causée par le virus de la grippe H1N1 (grippe porcine). Votre médecin vous a dit que vous pouviez retourner à la maison, à la condition que vos symptômes continuent d'être légers. Votre médecin a peut-être décidé qu'il n'était pas nécessaire de demander une analyse de dépistage du virus H1N1 pour le moment. Toutefois, si vous avez passé cet examen, nous vous informerons des résultats **seulement s'ils sont positifs** dès que nous les aurons reçus. Votre médecin ou le bureau de la santé publique près de chez vous, ou même les deux, pourront vous donner un rendez-vous ou vous appeler à la maison pour faire le suivi.

Qu'est-ce que la grippe H1N1 (grippe porcine)?

Le virus de la grippe porcine fait partie d'un groupe de virus qui se transmettent d'un porc à un autre, de la même façon que le virus humain se propage entre les humains. Habituellement, seules les personnes en contact étroit avec des porcs sont infectées par le virus porcin et une personne infectée ne peut pas transmettre le virus à une autre personne. Il y a peu de temps, toutefois, on a identifié une nouvelle souche du virus de la grippe (H1N1). On a signalé ce virus pour la première fois au Mexique, mais on le retrouve maintenant dans plus de 40 pays.

Rétablissement à la maison

- Si vous ne travaillez pas dans le secteur de la santé : ne retournez pas au travail ou à l'école et évitez les endroits publics jusqu'à ce que la fièvre disparaisse et que vous vous sentiez bien. (Une toux persistante sans autre symptôme n'est pas une raison suffisante pour rester à la maison.)
- **Si vous travaillez dans le secteur de la santé** : vous devez attendre au moins 7 jours après l'apparition des symptômes avant de retourner au travail. Vous pouvez ensuite retourner au travail si vous ne faites plus de fièvre et si vous vous sentez bien. (Une toux persistante sans autre symptôme n'est pas une raison suffisante pour rester à la maison.)

Mesures à prendre à la maison pour limiter la propagation du virus

1. Réduisez au minimum les contacts avec les membres de votre famille. Ne les laissez pas utiliser les mêmes objets que vous (tasse, ustensiles, jouets, etc.) s'ils n'ont pas été bien nettoyés avant.
2. Respectez les consignes en ce qui concerne la toux.
 - Couvrez-vous le nez et la bouche si vous toussiez ou éternuez.
 - Utilisez un mouchoir pour contenir les sécrétions, puis jetez-le tout de suite à la poubelle.
 - Si n'avez pas de mouchoirs à portée de main, toussiez dans votre coude.
3. Lavez-vous les mains (avec du gel antiseptique ou de l'eau et du savon) pendant 15 secondes après avoir éternué, toussé ou touché à des sécrétions respiratoires, que ce soit les vôtres ou celles d'une autre personne, y compris un enfant. Lavez-vous les mains avant et après manger.
4. Nettoyez tous les jours les surfaces que vous ou votre enfant utilisez (comptoirs, salle de bains, articles de soins personnels, etc.) avec des produits d'entretien ménager.

Retournez à l'urgence si vous avez les symptômes suivants :

- fièvre nouvelle ou qui s'aggrave
- essoufflement, difficulté à respirer ou toux qui s'aggrave
- fortes douleurs musculaires ou autres symptômes qui s'aggravent
- autres symptômes préoccupants (rougeurs, maux de têtes, etc.).

Préparée par la direction des services hospitaliers au sein du Centre de commandement des soins cliniques de la ville d'Ottawa