



# La grippe

## Qu'est-ce que c'est?

- Le virus de la grippe provoque une maladie des voies respiratoires.
- Les symptômes sont la fièvre, la toux (généralement sèche), le mal de tête, les douleurs musculaires, la fatigue, la congestion nasale et le mal de gorge.
- La toux est grave et peut durer deux semaines ou plus; la plupart des autres symptômes se résorbent après 5 à 7 jours.

## Comment se propage-t-il?

- Le virus de la grippe se répand par les gouttelettes et le contact.
- Les gouttelettes se répandent lorsqu'une personne qui a la grippe tousse ou éternue dans les yeux, le nez ou la bouche d'une autre personne.
- La grippe se propage dans l'environnement quand les personnes toussent ou éternuent sur des surfaces ou lorsqu'elles touchent des surfaces de leurs mains contaminées.
- Le virus peut survivre plusieurs heures sur des surfaces dures comme les poignées de porte et les combinés de téléphone.
- On peut contracter le virus en touchant une surface contaminée d'abord et en se touchant ensuite les yeux, le nez ou la bouche.
- Le risque d'exposition à la grippe augmente quand des personnes habitent dans un milieu où elles ont des contacts étroits, comme une maison de soins de longue durée.

## Où se trouve-t-il?

- Le virus de la grippe se trouve dans les voies respiratoires des humains.
- Les animaux, surtout les oiseaux et les porcs, sont des réservoirs naturels du virus de la grippe.
- Le virus de la grippe peut être présent dans l'environnement pendant 48 heures sur certaines surfaces.
- Le virus survit plus longtemps dans les endroits où la température et l'humidité sont basses.

## Prévention et contrôle

- Se laver les mains souvent et soigneusement avec une solution à base d'alcool ou le savon et l'eau.
- Apprenez aux résidents et au personnel à tousser dans un mouchoir ou leur manche après avoir éternué ou toussé.
- Offrir l'immunisation antigrippale aux clients/patients/résidents annuellement avant le début de la saison de la grippe.
- Fournir une chambre à occupation simple aux patients/résidents si possible; sinon, placer les lits à distance les uns des autres pour prévenir la transmission.
- Suivre les précautions contre les gouttelettes et le contact (en plus des pratiques de base) lorsqu'on donne des soins à toute personne dont la toux ou la fièvre débute ou s'aggrave et à toute personne qui a la grippe confirmée ou soupçonnée.
- Nettoyer et désinfecter toutes les surfaces régulièrement pour réduire le risque d'exposition par contact avec le virus de la grippe.