



Tout savoir sur la grippe saisonnière et la grippe pandémique

La grippe est une maladie infectieuse contagieuse causée par un virus. Elle peut se transmettre d'une personne à l'autre. La grippe peut être bénigne ou grave, elle est parfois même mortelle dans des cas extrêmes. Parmi les symptômes communs de la grippe on compte: la fièvre ou sensation de fièvre, les frissons, la toux, les maux de gorge, le nez bouché ou le nez qui coule, les douleurs musculaires ou courbatures, les maux de tête et la fatigue.

Qu'est-ce que la grippe saisonnière?

Chaque année, différentes souches (ou types) de virus de la grippe circulent. C'est ce qu'on connaît sous le nom de grippe saisonnière. Aux États-Unis, la saison de la grippe peut commencer dès le mois d'octobre et s'étendre jusqu'au mois de mai. Pour en savoir plus sur la grippe saisonnière, veuillez consulter le site:

<http://www.flu.maryland.gov>.

Qu'est-ce que la grippe pandémique?

Il arrive parfois que de nouvelles souches de grippe apparaissent contre lesquelles les gens sont peu immunisés. Lorsque cela se produit, le virus peut se propager facilement d'une personne à l'autre et provoquer une épidémie d'échelle mondiale - une pandémie. En 2009 par exemple, le virus H1N1 de la grippe porcine été considéré comme une grippe pandémique. Bien que rares les, pandémies de grippe peuvent entraîner des conséquences graves, y compris un taux d'absentéisme élevé sur le lieu de travail, une surcharge du système de soins, la propagation des maladies et des cas de décès. Pour en savoir plus sur la grippe pandémique, veuillez consulter le site:

<http://1.usa.gov/18PKWGs>.

Comment le ministère de la Santé et de l'Hygiène mentale (DHMH) se prépare-t-il pour une pandémie de grippe?

Le Bureau de préparation et de réponse du ministère de la Santé et de l'Hygiène mentale (DHMH) a, depuis des années, mis en place des plans de préparation en cas de pandémie. Ce plan et ces activités comprennent un plan d'action spécifique à l'État de Maryland et un plan d'action général; des exercices pratiques pour former le personnel de secours d'urgence; des partenariats avec les organismes fédéraux, locaux et d'États ainsi qu'avec des sociétés privées afin d'organiser une approche globale de préparation et de prévention, et de minimiser les effets de la pandémie grippale; sans oublier également le maintien d'un stock de médicaments antiviraux et de fournitures médicales.

Quels sont les démarches à suivre pour se protéger et protéger sa famille contre la grippe saisonnière et la grippe pandémique?

La meilleure protection contre la grippe saisonnière est le vaccin antigrippal. Ce vaccin est disponible chaque année, généralement à partir du mois de septembre ou d'octobre. La vaccination annuelle de tout adulte et de tout enfant âgé d'au moins de six mois ou plus est fortement recommandée et doit se faire aussi tôt que possible. En cas de pandémie, les vaccins peuvent ne pas être disponibles en raison de l'augmentation de la demande. Si vous pouvez vous faire vacciner, il est fortement conseillé de le faire.

Pour vous protéger contre les maladies telles que la grippe, il est important de respecter les mesures d'hygiène personnelle. Se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon pendant 20 secondes et encourager les jeunes enfants à en faire de même. Si vous n'avez pas d'eau et de savon à disposition, utilisez un désinfectant à base d'alcool. Couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un mouchoir lorsque vous toussiez ou que vous éternuez. Jetez votre mouchoir utilisé à la poubelle. Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche lorsque vous avez les mains sales. Nettoyez et désinfectez les surfaces touchées fréquemment. **Évitez les contacts étroits avec des personnes malades: ne partagez pas avec elles tasses ou ustensiles de cuisine. Évitez d'embrasser les personnes infectées. Si vous êtes malade, restez à la maison et évitez tout contact avec d'autres personnes afin d'éviter de leur transmettre votre maladie.**

Pour plus d'informations sur comment se préparer à diverses situations d'urgence, veuillez consulter le site:

<http://preparedness.dhmh.maryland.gov> et www.facebook.com/MarylandOPR.