

# J'ai la grippe A : que dois je faire ?

En cas de contamination par le virus H1N1

## Rester chez soi

\*Rester confiné chez soi durant sept jours, en se reposant, en buvant régulièrement de l'eau , de la soupe ou des jus de fruits.

- Cette mesure d'isolement permet d'éviter la propagation de la grippe au sein de la population et

dans son entourage jusqu'à 48 heures après la guérison, car une personne atteinte de la grippe A reste contagieuse jusqu'à 48heures après la fin des symptômes.



## Surveiller les manifestations de la grippe

- L'apparition des manifestations suivantes nécessite d'appeler son médecin ou le SAMU.
- En aucun cas se déplacer sans avis médical.
- Une reprise de la température ou une augmentation de la fièvre
- Maux de tête
- Toux sévère, gêne respiratoire importante..
- Fatigue intense et anormale

## Règles d'hygiène

- Eviter la transmission du virus par les mains ou par les voies respiratoires.
- Porter un masque
- Se laver régulièrement les mains au savon ou à l'aide d'une solution hydroalcoolique,
- Se couvrir sa bouche quand on éternue.

## Isolement

Le malade est également censé s'isoler des personnes avec qui il vit, même pour dormir, si possible dans une autre pièce, ou en respectant avec eux une distance d'au moins un mètre.

## Limiter les contacts

Il est nécessaire de limiter les contacts avec les personnes de son entourage, en évitant de les embrasser et de leur serrer la main, particulièrement les nourrissons, les personnes âgées, les

femmes enceintes, et les personnes fragiles ou immunodéprimées.

## **Se laver les mains**

- Le malade doit également se laver les mains plusieurs fois par jour à l'aide d'un savon dont l'usage lui est réservé.
- Il doit changer de masque après avoir éternué, toussé, ou s'être mouché.

## **Les masques anti projections**

- Porter un masque anti projections en présence d'autres personnes afin de les protéger .
- Lorsqu'il tousse ou éternue sans porter de masque, le malade utilise un mouchoir à usage unique, qu'il jette ensuite dans une poubelle.
- S'il n'en a pas, il utilise sa main ou son bras pour faire écran.
- Il est conseillé de se laver les mains avant de toucher son masque, et de changer ce dernier toutes les quatre heures.

## **Aérer**

Aérer très régulièrement les pièces dans lesquelles circule le malade.

## **Ne pas mélanger ses effets personnels**

- Ne pas mélanger ses effets personnels avec ceux des autres (linge de toilette, serviette de table,...)
- Lors d'un repas, il ne faut pas partager assiette, verre et couverts

## **Nettoyer les objets et les surfaces**

- Le malade doit par ailleurs éviter de mélanger ses effets personnels avec ceux des autres, comme les couverts, les serviettes de toilette, la brosse à dents par exemple.
- Il est indispensable de nettoyer les surfaces qu'il a touché et qu'il partage avec d'autres, comme les poignées de porte, les chasses d'eau, les télécommandes, au savon et à l'eau chaude pour les produits ménagers.

## **Les chaussures**

Enlever ses chaussures en arrivant chez soi

## **Ne pas quitter son domicile**

Ne quitter son domicile qu'en cas de nécessité pendant la période durant laquelle le malade est contagieux.

## **Bien fermer le sac de la poubelle**

- Bien fermer le sac plastique de la poubelle (avec masques et mouchoirs usagés).
- L'élimination se fait par la filière des ordures ménagères.
- Un double emballage est recommandé pour préserver le contenu du premier sac en cas de déchirure du sac extérieur, lors de la collecte.

## **Respecter les conseils et prescriptions du médecin**

Respecter les conseils et prescriptions du médecin qui peuvent comprendre par exemple du paracétamol et/ou des antiviraux.

Sources : [sante-sports.gouv.fr](http://sante-sports.gouv.fr)

## **Pour en savoir plus**

- [recommandations](#)
- [Pandémie grippale](#)
- [les modes de contaminations de la grippe A](#)
- [La grippe A chez les enfants et les bébés](#)
- [Grippe A: Bien se laver les mains](#)
- [Grippe A, règles d'hygiène](#)
- [La grippe A : Où se procurer les masques ?](#)
- [contagion de la grippe A](#)
- [Grippe A: qui consulter?](#)
- [contagion de la grippe A](#)
- [Grippe A: qui consulter?](#)
- [Les obligations de l'employeur en cas de Grippe A](#)
- [L'employeur doit il fournir des masques ?](#)
- [ <http://sante-medecine.commentcamarche.net/...> Quels masques choisir pour les employés ? ]
- [Grippe A :Les salariés pourront ils garder leurs enfants ?](#)