

Virus de la grippe H1N1v

Ce document a uniquement pour but de fournir des renseignements. Il ne peut pas remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement. Faites toujours part à un professionnel de la santé de vos préoccupations et demandez-lui conseil avant de modifier votre régime alimentaire, votre mode de vie ou votre traitement.

Qu'est-ce que le virus de la grippe H1N1v?

Le variant du virus de la grippe H1N1 (H1N1v) est un virus de la grippe non humain qui circule normalement parmi les animaux et qui infecte rarement les humains. Lorsque ces virus infectent des humains, on les nomme des variants des virus.

Le virus H1N1v ne se propage pas facilement du porc à l'homme – et encore moins facilement d'une personne à une autre. Dans la plupart des cas, il ne cause que des symptômes légers chez l'humain.

Quels sont les signes et les symptômes d'infection au virus H1N1v chez l'humain?

Les symptômes d'infection au virus H1N1v chez l'humain sont semblables à ceux de la grippe humaine ordinaire et ils comprennent de la fièvre ou des frissons, de la toux ou de l'essoufflement, des maux de gorge, des douleurs généralisées, des maux de tête et de la fatigue (manque d'énergie). Certaines personnes font aussi état de diarrhée et de vomissements. Comme la grippe saisonnière, le H1N1v peut causer l'aggravation de problèmes de santé chroniques sous-jacents et il peut entraîner l'hospitalisation et même la mort.

Comment le virus de la grippe H1N1v se propage-t-il?

Le virus H1N1v se propage principalement par un contact étroit entre une personne réceptive et des porcs infectés. On pense que la propagation de porcs infectés aux humains survient de la même manière que le virus de la grippe saisonnière se propage entre les gens : principalement par des gouttelettes infectées projetées lorsqu'un porc infecté tousse ou éternue. Certaines personnes peuvent être infectées en touchant un objet sur lequel le virus se trouve et en se touchant ensuite la bouche ou le nez.

Le H1N1v est-il dangereux?

La gravité de la maladie associée au H1N1v chez l'humain est actuellement semblable à celle de la grippe saisonnière. Il ne faut pas oublier que même la grippe saisonnière peut être une maladie grave. La grippe saisonnière peut parfois entraîner des complications (comme la pneumonie). Elle peut également entraîner l'hospitalisation et même la mort.

Les personnes présentant un risque élevé de complications liées au H1N1v sont les mêmes que les groupes qui présentent un risque lié aux souches de la grippe saisonnière. Ces groupes comprennent les enfants de moins de cinq ans, les personnes présentant certaines maladies chroniques (p. ex., asthme, diabète, cardiopathie, immunodéficience), les femmes enceintes et les personnes de 65 ans et plus. Ces groupes devraient prendre les précautions nécessaires pour éviter d'être infectés s'ils vont être en contact avec les porcins. Ils peuvent également choisir de les éviter.

Que puis-je faire pour éviter de contracter le virus H1N1v?

Vous pouvez adopter un certain nombre de mesures pour éviter de contracter le H1N1v et d'autres variants du virus de la grippe :

- Ne consommez pas d'aliments ou de boissons et ne mettez rien dans votre bouche lorsque vous visitez des endroits où des animaux sont gardés ou présentés.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau avant et après avoir été exposé à des animaux. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant pour les mains contenant de 60 à 90 % d'alcool.
- Évitez tout contact étroit avec des animaux qui semblent malades ou qui agissent comme s'ils l'étaient.
- Adoptez des mesures de protection si vous devez avoir des contacts avec des animaux qui sont malades ou qu'on soupçonne de l'être. Cela comprend réduire au minimum les contacts avec des animaux et porter un équipement de protection individuelle comme un vêtement protecteur, des gants et un masque qui couvre votre bouche et votre nez lorsqu'un contact est nécessaire.
- Évitez d'être en contact avec des porcs si vous présentez des symptômes pseudogrippaux. Attendez sept jours après le début de votre maladie ou jusqu'à ce que vous n'ayez pas fait de fièvre pendant 24 heures sans avoir eu recours à des médicaments contre la fièvre, la plus longue de ces périodes étant retenue.
- Si vous devez être en contact avec des porcs lorsque vous avez une affection pseudogrippale, prenez les mesures de protection décrites ci-dessus.

Devrais-je me faire vacciner avec le vaccin antigrippal saisonnier cette année?

Il est très important d'obtenir le vaccin antigrippal saisonnier puisqu'il vous protégera contre les virus de la grippe qui devraient circuler lors de la présente saison. Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée recommande le vaccin antigrippal saisonnier chaque année pour toutes les personnes âgées de 6 mois et plus.

Quelle est la meilleure technique pour se nettoyer les mains afin d'éviter la grippe?

Le lavage fréquent des mains vous aidera à vous protéger des germes. Nettoyez vos mains avec du savon et de l'eau chaude pendant 15 à 20 secondes, ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Que faire si je tombe malade?

Si vous présentez des symptômes pseudogrippaux, y compris de la fièvre, des douleurs corporelles, des écoulements nasaux, des maux de gorge, des nausées, des vomissements ou de la diarrhée,

communiquiez avec votre fournisseur de soins de santé ou avec Télésanté Ontario au 1 866 797-0000 et assurez-vous de mentionner votre exposition.

Puis-je contracter le virus H1N1v en mangeant ou en cuisinant du porc?

Non. Nous ne sommes pas en présence d'un problème de salubrité alimentaire. Une cuisson adéquate des viandes, y compris le porc, détruit tous les virus et bactéries. La consommation de porc bien cuit demeure sécuritaire.

Lavez-vous toujours les mains après avoir été en contact avec de la viande crue.