

Lumière sur la Sécurité

Un guide d'information pour les clients et employés de Securitas Canada



Mars 2016

Securitas Canada Limitée

Nombre 144

Comment vous protéger des infections



Les récentes épidémies qui se sont manifestées partout au monde représentent un avertissement de la rapidité avec laquelle une maladie contagieuse peut se répandre dans nos sociétés modernes. La facilité et la vitesse avec laquelle les gens peuvent se déplacer dans le monde d'aujourd'hui a considérablement augmenté les chances qu'une maladie exotique se répande à l'échelle internationale.

Heureusement, bon nombre des terribles maladies dans le monde ne se transmettent pas facilement. En effet, pour qu'elles puissent être transmises d'une personne à l'autre, il faut un contact étroit avec les fluides corporels de la personne infectée. Plus grande est la menace d'une maladie qui mute rapidement et qui peut être transmise dans l'air quand une personne infectée éternue ou tousse. La grippe est une de ces maladies et elle cause par conséquent beaucoup de soucis.

Au premier abord, la grippe ne semble pas être une maladie si redoutable comparativement aux rapports horribles que l'on fait sur les effets des autres maladies.

Mais la grippe peut représenter une menace bien pire en raison de la facilité avec laquelle elle se transmet. Des épidémies de grippe passées ont tué des millions de personnes, comme par exemple l'épidémie de grippe de 1918-1919 qui a été responsable de 50 à 100 millions de décès partout au monde. Contrairement à certaines maladies qui nécessitent un environnement particulier pour se développer, une épidémie de grippe peut se déclarer n'importe où au monde. Le gouvernement du Canada publie des rapports hebdomadaires sur la grippe (*Surveillance de l'influenza*). *Surveillance de l'influenza* est un système de surveillance national qui contrôle de façon continue la propagation de la grippe et des maladies semblables. Les hospitalisations des enfants rapportées par le réseau IMPACT continuent à augmenter considérablement, atteignant 94 hospitalisations en février. Les adultes (jeunes et plus âgés) comptent parmi une proportion croissante d'hospitalisations et de cas confirmés en laboratoire rapportés par les provinces et territoires participants. Contrairement à d'autres maladies moins fréquentes, **une épidémie d'influenza se manifestera chaque année.**

Heureusement, la science médicale moderne nous a donné les connaissances et les armes dont nous

avons besoin pour mener une bataille victorieuse contre l'infection d'influenza. Une année pendant laquelle la terre entière est sans infection d'influenza est possible, mais seulement si nous travaillons ensemble et utilisons les connaissances que nous avons accumulées pour empêcher le virus de nous infecter.

Une des armes les plus puissantes dont nous disposons pour lutter contre la grippe est le vaccin contre l'influenza formulé chaque année pour en prévenir l'infection. En raison du taux rapide de mutation du génome du virus, un nouveau vaccin est créé chaque année. La piqûre que vous avez reçue l'année dernière ne vous protégera pas contre la version du virus de cette année. Vous devez recevoir une nouvelle vaccination contre la grippe chaque année. Des millions de personnes contractent la grippe chaque année. Si un pourcentage plus élevé de la population est vacciné il y aura moins de maladies et d'hospitalisations dues à la grippe.

La saison des grippes s'étend généralement du début octobre jusqu'au mois de mai. Le meilleur moment pour se faire vacciner est donc fin septembre ou début octobre, car il faut à votre corps jusqu'à deux semaines pour créer les anticorps dont il a besoin pour vous protéger contre le virus de la grippe. La vaccination est la meilleure défense contre le virus, mais ce n'est pas une protection infaillible.

Heureusement ce n'est pas la seule arme dans votre arsenal. Voici d'autres conseils qui peuvent vous aider à détruire la grippe avant qu'elle ne vous attaque.

- Premièrement, il faut savoir reconnaître les symptômes de la grippe, qui sont un accès soudain de fièvre élevée, une toux (habituellement sèche), des maux de tête, des douleurs musculaires et aux articulations, des malaises sévères (vous ne vous sentez pas bien), un mal de gorge et le nez qui coule.
- Évitez un contact étroit avec les personnes malades.

- Si vous êtes malade, gardez vos distances par rapport aux autres pour éviter de transmettre votre maladie. Vous pouvez être contagieux de cinq à sept jours après l'apparition des symptômes. Les jeunes enfants et les personnes aux systèmes immunitaires affaiblis peuvent être contagieux pendant des périodes plus longues.
- Restez à la maison quand vous êtes malade. Le repos vous aidera à récupérer et l'isolement empêche la propagation de la maladie.
- Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez. Tousser ou éternuer disséminent de fines particules de mucus et de salive dans l'air. Ces particules peuvent être inhalées par d'autres personnes. Elles peuvent aussi se déposer sur des surfaces exposées. Si une personne en bonne santé entre en contact avec la contamination puis touche sa bouche ou son nez, elle peut contracter la maladie.
- Utilisez un mouchoir jetable lorsque vous éternuez ou toussiez. Ne laissez pas traîner ce mouchoir. Déposez-le dans une poubelle ou un sac immédiatement après l'avoir utilisé.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche. Cette pratique peut contribuer à empêcher l'entrée des germes et des virus dans votre corps et vous empêcher de transmettre des germes et des virus si vous êtes infecté.
- Aidez votre corps à combattre l'infection en dormant beaucoup, en restant en forme, en réduisant votre stress, en buvant beaucoup de liquides et en mangeant sainement.

Lavez-vous souvent les mains pour retirer toutes traces du virus. Le lavage des mains doit être fait correctement pour être efficace. Il est recommandé de les laver comme suit :

- **Mouillez** vos mains sous l'eau courante propre puis appliquez du savon.

- **Faites mousser** en frottant vos mains avec le savon. Veillez à couvrir de mousse le dos de vos mains entre les doigts et sous les ongles.
 - **Frottez** vos mains pendant au moins 20 secondes. Il vous faut une minuterie? Fredonnez la chanson «Bonne fête» deux fois.
 - **Rincez** bien vos mains sous l'eau courante propre.
 - **Séchez** vos mains avec une serviette propre ou séchez-les à l'air.
- Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces qui sont souvent touchées, surtout quand quelqu'un est malade. Les études ont démontré que le virus de la grippe peut survivre de deux à huit heures après avoir été déposé sur une surface.

Si vous êtes infecté, certains traitements peuvent réduire la sévérité de la maladie. Chez certaines personnes, la maladie peut ne pas être sévère et passera au bout de quelques semaines, mais il est important de se rappeler que la **grippe peut être mortelle**. Si vous pensez l'avoir, allez voir votre docteur tout de suite. Le docteur peut vous soigner avec des médicaments antiviraux qui accéléreront votre guérison et empêcheront des complications dues à la grippe, telles la pneumonie.

Il se peut que les symptômes de l'influenza ne soient pas aussi horribles que ceux d'une maladie exotique, mais vous ne devez pas sous-estimer la gravité de la menace de la grippe. Cependant, c'est une menace contrôlable si nous y travaillons tous ensemble. Faites de votre mieux pour exterminer ce virus aujourd'hui, en vous faisant vacciner et en lavant vos mains.

Infectez-vous... de savoir !

Pour en savoir plus sur le virus de l'influenza et comment vous en protéger, visitez ces sites web instructifs :

- Gouvernement du Canada, maladies et affections
<http://canadiensensante.gc.ca/diseases-conditions-maladies-affections/disease-maladie/flu-grippe/index-fra.php? ga=1.9430005.1946292443.1457021922>
- Gouvernement du Canada, rappel en matière de santé publique, grippe saisonnière
<http://www.phac-aspc.gc.ca/phn-asp/2015/flu-grippe-1027-fra.php>