

# Lumière sur la Sécurité



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

Octobre 2014

Securitas Canada Limitée

Numéro 127

## Protection contre l'infection! Enrayez le virus de la grippe!



**Les épidémies récentes partout au monde ont été un signe d'avertissement sur la rapidité à laquelle une maladie infectieuse peut se propager dans les sociétés modernes. La facilité et la vitesse avec laquelle les gens peuvent se déplacer dans le monde d'aujourd'hui ont beaucoup augmenté les risques qu'une maladie exotique se propage à l'échelle internationale.**

Heureusement, beaucoup de ces terribles maladies ne se transmettent pas facilement. Elles nécessitent des contacts étroits avec les fluides corporels d'une personne infectée afin que la maladie migre d'une personne à l'autre. Une maladie qui subit de rapides mutations et qui peut se propager par voie aérienne quand une personne éternue ou tousse est une menace bien plus sérieuse. La grippe commune relève de ce genre de maladie et représente une source d'inquiétudes.

La grippe n'a pas l'air d'être une maladie si terrible, vu les horribles rapports sur les effets des autres maladies, mais la grippe peut être une plus grande menace en raison de la facilité avec laquelle elle se transmet. Les épidémies de grippe antérieures ont tué des millions de personnes, comme l'épidémie de 1918-1919 qui a causé entre 50 et 100 millions de décès partout dans le monde. Contrairement à certaines maladies qui nécessitent un climat spécifique pour se développer, une épidémie de grippe peut éclater n'importe où dans le monde.

Dans une déclaration faite sur NBC News, le Docteur Tom Frieden, directeur du Center for Disease Control (CDC), a affirmé qu'il y avait eu 381 000 hospitalisations associées à la grippe durant l'épidémie de grippe de 2012-2013. L'OMS estime que les épidémies annuelles d'influenza causent entre trois à cinq millions de cas de maladies sévères, et entre 250 000 et 500 000 morts chaque année. Et, à la différence des autres maladies peu fréquentes, une épidémie de grippe se manifestera d'année en 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. Il est possible de passer une année pendant laquelle le monde entier sera épargné par l'infection de la grippe, mais seulement si nous travaillons ensemble et utilisons les connaissances qui nous ont été confiées pour empêcher le virus de nous infecter.

Le vaccin contre la grippe, formulé chaque année pour prévenir l'infection, est l'une des armes les plus puissantes que nous possédons contre le virus. En raison du taux rapide de mutation dans le génome du virus, un nouveau vaccin doit être créé chaque année. La vaccination que vous avez reçue l'an passé 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.

La saison de la grippe dure généralement de début octobre à mai. Donc, le meilleur moment pour se faire vacciner est fin septembre ou début octobre, puisque cela peut prendre jusqu'à deux semaines pour que votre corps développe les anticorps qui vous aideront à vous protéger contre le virus de la grippe. La vaccination est votre meilleure défense contre le virus, mais ce n'est pas une protection à toute épreuve. Heureusement, ce n'est pas la seule arme dans notre arsenal.

Voici d'autres conseils qui peuvent vous aider à enrayer le virus de la grippe avant que vous y succombiez.

- Premièrement, reconnaissez les symptômes de la grippe, qui sont l'apparition soudaine d'une forte fièvre, une toux (généralement sèche), des maux de tête, des douleurs musculaires et articulaires, un état de malaise sévère (on ne se sent pas bien), des maux de gorge et un écoulement nasal.
- Évitez tout contact étroit avec des personnes malades.
- Si vous êtes malade, restez à l'écart des autres pour éviter de leur transmettre votre maladie. Vous pouvez être infectieux de cinq à sept jours après l'apparition des symptômes. Les jeunes enfants et les personnes au système immunitaire affaibli peuvent être contagieux pendant plus longtemps.
- Restez à la maison lorsque vous êtes malade. Le repos vous aidera à récupérer et l'isolement prévient la propagation de la maladie.
- Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez. Les éternuements et la toux relâchent dans l'air de fines particules de mucus et de salive semblables à de la vapeur. Ces particules peuvent être inhalées par d'autres personnes. Elles peuvent aussi se déposer sur des surfaces exposées. Si une personne saine entre en contact avec la contamination puis touche sa bouche ou son nez, elle peut contracter la maladie.
- Utilisez un mouchoir en papier lorsque vous éternuez ou toussiez. Ne laissez pas traîner le mouchoir n'importe où. Déposez-le dans la poubelle ou un sac immédiatement après l'avoir utilisé.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche. Cette pratique peut aider à prévenir la pénétration des germes et du virus dans votre corps et vous empêche de répandre les germes et les virus au cas où vous seriez infecté.
- Conservez l'aptitude de votre corps à combattre l'infection en dormant suffisamment, en maintenant votre forme physique, en réduisant votre stress, en buvant suffisamment de liquides, et en mangeant une nourriture saine.
- Lavez-vous souvent les mains pour éliminer toutes traces du virus. Le lavage des mains doit être correctement effectué. Il est recommandé que vous les laviez comme suit :

**Mouillez** vos mains avec de l'eau courante propre puis appliquez le savon.

**Savonnez** vos mains en les frottant ensemble avec le savon. Frottez bien le dos de vos mains, entre les doigts et sous vos ongles.

**Frottez** vos mains pendant au moins 20 secondes. Besoin d'une minuterie? Fredonnez la chanson «Bon anniversaire» deux fois.

**Rincez** bien vos mains sous de l'eau courante propre.

**Séchez** vos mains à l'aide d'une serviette propre ou séchez-les à l'air sec.

- Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces touchées, surtout si 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, il existe des traitements qui peuvent amoindrir la sévérité de la maladie. Pour certaines personnes, la maladie peut ne pas être sévère et passera après quelques semaines, mais il est important de se rappeler que la grippe peut être mortelle. Si vous pensez l'avoir contractée, allez voir immédiatement votre médecin. Le médecin peut vous traiter avec des médicaments antiviraux qui accéléreront votre guérison et aideront à prévenir des complications sérieuses liées à la grippe, telles que la pneumonie.

Les symptômes de la grippe ne sont peut-être pas aussi horribles que certaines maladies plus exotiques, mais il ne faut pas sous-estimer la gravité de la menace de la grippe. Cependant, c'est une menace contrôlable si nous y travaillons tous. Faites votre part et enrayer le virus de la grippe dès aujourd'hui en vous faisant vacciner et en lavant vos mains.

## Infectez-vous - de connaissances !

Pour plus de renseignements sur le virus de l'influenza et comment vous en protéger, visitez ces sites web éducatifs.

Le site du Center for Disease Control à :

<http://www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm>

Le site de l'organisation mondiale de la santé (OMS) à :

<http://www.who.int/fr/>

Prévention et contrôle des infections Canada (PCI) à :

[http://www.ipac-canada.org/links\\_french\\_resources.php](http://www.ipac-canada.org/links_french_resources.php)

Agence de la santé publique du Canada à :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php>