



Actualisation le 23.11.2009

Comment limiter le risque de transmission de la grippe A(H1N1) ? Mesures individuelles à prendre par le patient grippé à domicile et par son entourage

Le **virus A(H1N1)** est connu sous le nom de **grippe porcine**. C'est un nouveau virus qui se répand rapidement parce qu'il est très contagieux. Même si la grippe A(H1N1) est généralement une maladie légère qui guérit en quelques jours, il convient de suivre les recommandations faites par les autorités sanitaires (Office fédéral de la santé publique, Direction générale de la santé, Genève) pour limiter le risque de transmission du virus.

Que faire ? Voici les recommandations pour le patient grippé et pour son entourage (cf. verso)

Recommandations pour le patient à domicile

Afin de réduire les risques de transmission de la maladie, une personne souffrant de grippe A(H1N1) devrait rester à domicile jusqu'à 24 h après la disparition des symptômes (fièvre) et respecter les consignes suivantes:

- Rester à l'écart des autres, dans la mesure du possible dans une pièce isolée
- Aérer régulièrement la pièce dans laquelle elle se trouve
- Réduire ses déplacements et limiter ses contacts avec l'entourage
- Se tenir à distance (plus d'un mètre), ne pas s'embrasser ni serrer la main pour dire bonjour ou au revoir
- Porter un masque de soins lorsqu'elle est en présence d'une autre personne. Le jeter dès qu'il est humide ou souillé
- En cas de toux ou d'éternuement, se couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir à usage unique ; en l'absence de mouchoir, utiliser plutôt la manche de son vêtement ou son avant-bras que ses mains pour éternuer ou tousser
- Utiliser des mouchoirs à usage unique à jeter dans une poubelle munie d'un sac.
- Se laver régulièrement les mains au savon et à l'eau, le plus souvent possible, et plus particulièrement après s'être mouché, avoir éternué, toussé ou s'être touché le nez ou la bouche. Une solution hydro-alcoolique peut être utilisée.

Dans sa chambre, le malade doit disposer:

- De mouchoirs en papier à usage unique
- D'une poubelle munie d'un sac
- De masques.

Ces recommandations sont à suivre jusqu'à la disparition des symptômes et encore le jour suivant.

Rappel à propos du traitement

Le patient doit:

- Suivre les instructions de son médecin traitant
- Signaler immédiatement à son médecin traitant si son état de santé s'aggrave.

Recommandations pour l'entourage du patient à domicile

Contacts et visites

- Si possible limiter les contacts avec le malade à une seule personne (adulte, en bonne santé) faisant partie de l'entourage et qui prendra soin de lui
- Eviter de toucher les objets utilisés par le malade
- Réduire les visites au strict minimum
- Se tenir à distance (plus d'un mètre), ne pas embrasser le malade ni lui serrer la main pour lui dire bonjour ou au revoir
- Eviter les visites des enfants de moins de 15 ans, des personnes atteintes de maladies chroniques, immunodéprimées et des femmes enceintes
- Port d'un masque de soins par le patient et le visiteur
- Hygiène des mains rigoureuse: lavage au savon et à l'eau après tout contact avec le malade, ses effets personnels, les objets utilisés par lui ou les surfaces touchées par lui (poignées de portes, meubles, chasse d'eau,...). Une alternative consiste à utiliser une solution hydro-alcoolique.

Nettoyage

- Lavage au savon et à l'eau chaude des objets courants du patient
- Au sein de la famille, ne pas partager serviettes, couverts et linge avec le malade
- La vaisselle et le linge du patient peuvent être lavés en commun avec ceux de la famille
- Nettoyer immédiatement toute surface souillée
- Augmenter la fréquence des nettoyages (salle de bains, WC)
- Utiliser les produits de nettoyage habituels.

Pour en savoir plus sur les mesures individuelles à prendre, téléchargez sur <http://www.ge.ch/pandemie> le guide pour les particuliers et les familles

Besoin de plus d'informations sur la grippe A(H1N1) ?
appelez l'info-ligne de la direction générale de la santé, tél. 022 546 50 40
consultez le site <http://www.ge.ch/pandemie>
ou le site <http://www.pandemia.ch>