

La grippe

Qu'est-ce que c'est?

- La grippe est une maladie respiratoire causée par un virus. Il existe trois principaux types de virus grippaux : A, B et C. Les types A et B sont habituellement les virus décelés pendant la saison grippale, soit entre les mois de novembre et d'avril de chaque année.

Comment se propage-t-elle?

- La grippe se transmet d'une personne à l'autre par la toux ou les éternuements. Les gouttelettes libérées par la personne malade peuvent atterrir sur les yeux, le nez ou la bouche d'une personne à proximité (dans un rayon de 2 mètres), ce qui peut entraîner une grippe.
- Elle peut aussi se transmettre lorsqu'une personne touche des objets ou des surfaces contaminés par le virus de la grippe, puis qu'elle touche sa bouche, son nez ou ses yeux. Les gouttelettes contenant le virus peuvent survivre pendant de longues périodes sur des surfaces ou sur les mains.

Quels sont les symptômes?

- Les symptômes comprennent, entre autres, une nouvelle toux ou une toux qui s'aggrave, un essoufflement, une fièvre, un mal de gorge, un mal de tête, des douleurs musculaires et de la fatigue. Chez les enfants, les infections peuvent également être associées à certains symptômes gastro-intestinaux tels que la nausée, les vomissements et la diarrhée. Quant aux personnes âgées, il se peut qu'elles n'aient pas de fièvre.
- La plupart des gens se remettent de la grippe dans les 5 à 7 jours, cependant les très jeunes enfants et les personnes âgées peuvent avoir des complications telles qu'une pneumonie ou une infection de l'oreille moyenne.

Quand les symptômes commencent-ils à se manifester?

- Les symptômes commencent environ 1 à 4 jours après l'exposition au virus; la moyenne est de 2 jours.

Comment peut-on la prévenir?

- L'immunisation au moyen d'un vaccin antigrippal est la meilleure mesure préventive. Vous devez vous faire vacciner chaque année.
- Lavez-vous fréquemment les mains, surtout après avoir toussé ou éternué.
- Toussez ou éternuez dans votre manche ou un mouchoir.
- Éloignez vos mains de votre visage.
- Évitez les grands groupes et gardez une distance de plus de 2 mètres entre vous et les autres.
- Restez à la maison lorsque vous êtes malade.

Devrais-je aller à la garderie, à l'école ou au travail?

- Restez à la maison jusqu'à ce que la fièvre cesse et que vous soyez assez bien pour participer aux activités.
- Les travailleurs de la santé devraient parler à leur service de santé au travail avant de retourner au travail.

Qui présente un risque élevé d'avoir des complications ou d'être hospitalisé en raison de la grippe?

- Les personnes de tout âge qui ont un problème de santé chronique qui nécessite un suivi médical.
- Les personnes de tout âge qui résident dans un foyer de soins de longue durée et d'autres établissements de soins aux malades chroniques.
- Les personnes de 65 ans et plus
- Les enfants de moins de 5 ans
- Les peuples autochtones
- Les femmes enceintes

Qui peut se faire vacciner?

- En Ontario, le vaccin antigrippal est offert gratuitement à toute personne âgée de plus de 6 mois.
- Le vaccin contre la grippe est sans danger pour les femmes enceintes à tous les stades de la grossesse et pour les mères qui allaitent.

Pour obtenir de l'information sur le vaccin antigrippal, communiquez avec le Programme de maladies pouvant être prévenues par la vaccination au 705 474-1400 ou au 1 800 563-2808, poste 5252.

Pour en savoir plus long, appelez le personnel du Programme de contrôle des maladies transmissibles au 705 474-1400 ou au 1 800 563-2808, poste 5229.

Références :

HEYMANN, D.L.. *Control of Communicable Diseases Manual*, 20^e éd., Washington, DC., 2015.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SOINS DE LONGUE DURÉE. Appendix A: Influenza, [En ligne], 2019,

[\[http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/oph_standards/docs/influenza_chapter.pdf\]](http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/oph_standards/docs/influenza_chapter.pdf)

COMITÉ CONSULTATIF NATIONAL DE L'IMMUNISATION (CCNI). Déclaration sur la vaccination antigrippale pour la saison 2014-2015. Une déclaration d'un comité consultatif (DCC). En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/immunisation/comite-consultatif-national-immunisation-ccni/declaration-vaccination-antigrippale-saison-2014-2015.html>

Annexe au document WI-CDC-008 – 2019-08-02

345, rue Oak Ouest
North Bay (Ont.) P1B 2T2
Tel/Tél : 705 474-1400
Fax/Télé : 705 474-2809

70, rue Joseph, unité 302
Parry Sound (Ont.) P2A 2G5
Tel/Tél : 705 746-5801
Fax/Télé : 705 746-2711

1 800 563-2808
www.myhealthunit.ca