



LES FEMMES ENCEINTES ET LA GRIPPE A(H1N1)

Ce que vous devez savoir

Pour vous, pour la vie

Qu'est-ce que la grippe A(H1N1)?

La grippe est une infection virale très contagieuse des voies respiratoires. Il s'agit d'une nouvelle souche d'influenza. Les humains ne jouissent donc pas d'une immunité naturelle contre ce virus. C'est pourquoi le virus A(H1N1) peut causer une maladie plus grave et plus répandue. **La femme enceinte qui contracte la grippe A(H1N1) est plus susceptible de développer des complications graves.**

Comment reconnaître les symptômes?

Symptômes légers :

- Presque toujours présents :
 - fièvre entre 38 et 40°C (100.4 et 104°F),
 - Toux.

- Souvent présents :
 - Mal de gorge,
 - Courbatures articulaires,
 - Courbatures musculaires,
 - Maux de tête,
 - Fatigue intense,
 - Écoulement nasal,
 - Perte d'appétit.

- Parfois présents :
 - Nausées,
 - Vomissements,
 - Diarrhée.

Symptômes graves :

- Fièvre depuis 3 jours,
- Étourdissements soudains ou confusion,
- Essoufflement, respiration rapide,
- Difficulté à respirer,
- Douleur à la poitrine surtout lors de la respiration,
- Douleurs abdominales,
- Expectoration sanguinolente,
- Vomissements graves ou persistants plus de 4 heures.

Comment faire la différence entre un rhume et la grippe?

Le rhume n'est jamais accompagné de fièvre.

Voici les symptômes :

- Mal de gorge,
- Écoulement nasal,
- Congestion nasale,
- Maux de tête,
- Toux.

Comment se transmet-elle?

- Elle se transmet très facilement à partir des gouttelettes lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue à moins de 2 mètres d'un autre individu.
- Elle peut se transmettre par contact direct avec une personne infectée ou une surface contaminée, puis en touchant son nez, sa bouche ou ses yeux.
- La personne est contagieuse 24 heures avant l'apparition des symptômes et jusqu'à 7 jours après le début de ceux-ci.
- Le virus peut vivre 5 minutes sur la peau, 8 à 12 heures sur les mouchoirs, tissus, papiers et 24 à 48 heures sur les surfaces dures (téléphone, poignée de porte et rampes d'escalier).
- Les symptômes se développent entre 1 et 7 jours après la contamination.

Quelles précautions puis-je prendre?

- La meilleure prévention pour les femmes enceintes est la vaccination.
- Lavez vos mains fréquemment :
 - Savon et eau chaude pendant au moins 20 secondes.
 - Utilisez un gel antiseptique si vous n'avez pas de savon.

- Avant et après avoir mangé, après avoir été dans un lieu public, après être allée au toilette, après avoir toussé et éternué et après avoir touché une surface possiblement contaminée.
- Gardez vos mains loin de votre visage.
- Toussez et éternuez dans votre bras plutôt que dans votre main.
- Nettoyez votre environnement si une personne sous votre toit a des symptômes :
 - Avec de l'eau et du savon ou avec un détergent à usage domestique.
 - Cuisine et salle de bain à privilégier.
- Évitez les foules et rassemblements.
 - Maintenir une distance de 2 mètres des gens.
 - Éloignez-vous des gens avec des symptômes de toux.
- Envisagez le port du masque dans :
 - Transport en commun,
 - Salle de spectacle.

Je me lave les mains en respectant chaque étape

**Mouiller
les mains et
les poignets**

1



**Appliquer
du savon en
quantité
suffisante
(une pression
suffit)**

2



**Frotter
les paumes
l'une contre
l'autre**

3



**Entrelacer
les doigts
et frotter**

4



**Frotter
la paume
de la main
droite sur
la surface
dorsale de la
main gauche
et vice-versa**

5



**Frotter
la face externe
des doigts
dans la paume
de la main
opposée**

6



**7
Frotter
les pouces
avec des
mouvements
rotatifs**

7



**8
Frotter
le bout des
doigts dans
la paume
de la main
opposée**

8



**9
Frotter
les poignets
avec des
mouvements
rotatifs**

9



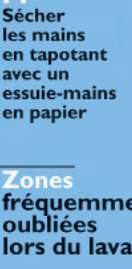
**10
Rincer**

10



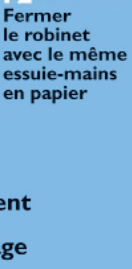
**11
Sécher
les mains
en tapotant
avec un
essuie-mains
en papier**

11



**12
Fermer
le robinet
avec le même
essuie-mains
en papier**

12



**Zones
fréquemment
oubliées
lors du lavage**

J'ai été en contact étroit avec une personne contaminée. Que dois-je faire?

- J'ai reçu le vaccin depuis plus de 2 semaines,

Décision

- Je surveille l'apparition des symptômes,
- Lavage des mains.

- Je n'ai pas reçu le vaccin ou je l'ai reçu il y a moins de 2 semaines,

ET

Contact de moins de 2 mètres pendant 20 minutes consécutives,

OU

Décision

- Je surveille l'apparition des symptômes,
- Lavage des mains,
- J'appelle à l'HMR au 514-252-3400, poste 6788 *.

La personne vit dans la même maison que moi.



- Port du masque chez la personne contaminée.
- Celle-ci doit tousser ou éternuer dans un papier mouchoir ou vers son bras.
- **Nettoyage fréquent des articles et surfaces de la maison.**

* La ligne téléphonique est en fonction 24h/24 pour tous problèmes urgents.

* Pour toutes questions liées à la grippe une infirmière spécialisée sera disponible de 8 h à 16 h.

J'ai des symptômes. Que dois-je faire?

- Je fais soudainement plus de 38C° (100.4F°) de fièvre et j'ai les symptômes suivants :

- Toux,
- Mal de gorge,
- Maux de tête,
- Fatigue importante,
- Douleur musculaire.

Décision

J'ai probablement la grippe.

- Je me soigne à la maison,
- J'évite de sortir de chez moi,
- J'appelle à l' HMR au 514-252-3400, poste 6788 *.

- Je fais de la fièvre plus de 38C° (100.4F°) et j'ai les symptômes suivants :

- Essoufflement,
- Difficulté à respirer,
- Douleur quand je respire,
- Vomissements depuis plus de 4 heures.

Décision

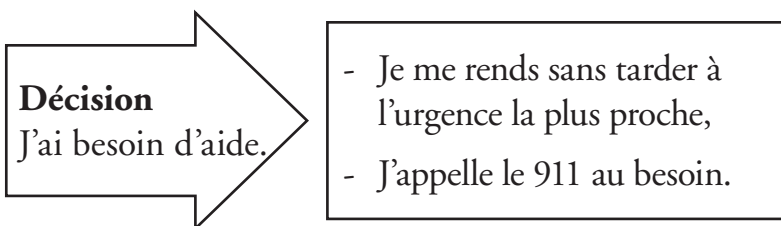
J'ai probablement la grippe et mon état se détériore.

- J'appelle à l' HMR au 514-252-3400, poste 6788 *.

* La ligne téléphonique est en fonction 24h/24 pour tous problèmes urgents.

* Pour toutes questions liées à la grippe une infirmière spécialisée sera disponible de 8 h à 16 h.

- Je fais de la fièvre, plus 38C° (100.4F°), et je suis dans l'une des situations suivantes :
 - Difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente,
 - Lèvres bleues,
 - Difficulté à bouger,
 - Raideur importante au cou,
 - Somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à demeurer éveillée,
 - Convulsions,
 - Absence d'urine depuis 12 heures.



Cette brochure a été rédigée par
Josée Tremblay, inf. clinicienne et monitrice clinique et
par Hadil Shendi, CCSI-DSI.

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4

Téléphone : 514-252-3400

www.maisonneuve-rosemont.org

Tous droits réservés

©HMR, 2009

CP-SFE-082