

Grippe pandémique. Ce que c'est et comment se préparer à y faire face

Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a new flu virus. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die.

Signs of Flu

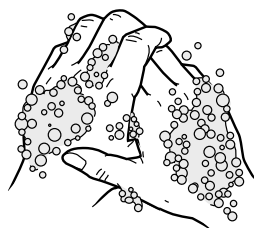
The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

Controlling the Spread of the Flu

Health experts will test the new flu virus to see if medicines used to treat and prevent seasonal flu are effective. It may take six months or longer to make a vaccine for a new flu virus. The supply of vaccine will be small at first.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often with soap and water.** Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.



Lorsque plusieurs personnes contractent une maladie en même temps, on parle de pandémie. Il y a pandémie de grippe lorsque de nombreuses personnes tombent malades ou sont infectées par un nouveau virus de la grippe. Ce type de la grippe se propage facilement d'une personne à l'autre et peut causer la maladie ou la mort de nombreuses personnes.

Symptômes de la grippe

Les signes de la grippe saisonnière sont : fièvre, toux, mal de gorge, nez bouché ou qui coule, douleurs musculaires, maux de tête, frissons et fatigue. Certaines personnes ont des vomissements et de la diarrhée. Les signes de la grippe pandémique sont les mêmes, mais ils peuvent être plus graves et toucher davantage de gens. En cas de pandémie de grippe, les adultes en bonne santé peuvent être plus exposés à des problèmes.

Contrôle de la propagation de la grippe

Des experts de la santé testent l'efficacité, sur le nouveau virus de la grippe, des médicaments utilisés pour traiter et prévenir la grippe saisonnière. Il faut parfois six mois ou plus pour fabriquer un vaccin contre un nouveau virus de la grippe. L'approvisionnement en vaccins est faible au début.

Pour mieux prévenir la propagation de la grippe :

- **Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau et au savon** Utilisez un désinfectant alcoolique pour les mains si l'eau et le savon ne sont pas disponibles.

- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** The flu often spreads this way.

- **Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.** If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.



- **Clean surfaces**, such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.

- **Limit your contact with people who are ill.**

- Avoid shaking hands, hugging and kissing if you are ill and with others who are ill. Stay 6 feet away from those who are ill.

- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands. Leave home only for medical care and be sure to wear a disposable respirator.

- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least 8 glasses of fluids each day.**



Image : OSHA, U.S. Dept. of Labor
(Agence de la Sécurité et de la Santé au Travail, entité du Ministère du travail des États-Unis)

- **Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.** La grippe se propage souvent de cette façon.
- **Toussez ou éternuez dans le pli du bras, pas dans vos mains.** Si vous avez un mouchoir, couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez le mouchoir, puis lavez-vous les mains.

- **Nettoyez les surfaces**, telles que les comptoirs de cuisine, les éviers, les robinets, les poignées de porte, les téléphones et les interrupteurs d'éclairage avec un nettoyant désinfectant / un nettoyant à l'eau de Javel. Vous pouvez aussi diluer vous-même de l'eau de Javel dans de l'eau (10 parts d'eau pour une part d'eau de Javel).

- **Limitez vos contacts avec les personnes malades.**

- Évitez de serrer la main, d'étreindre et d'embrasser les gens si vous êtes malade, ou si les autres personnes sont malades. Restez à 2 mètres des personnes malades.

- **Restez à distance des autres quand vous êtes malade.** Restez chez vous (n'allez pas au travail, à l'école ou dans des magasins). Ne sortez de chez vous que pour des soins médicaux, et portez un masque jetable.

- **Prenez une nuit de repos complète, mangez sainement et buvez au moins 8 verres de liquide chaque jour.**

Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

Soyez prévoyant

Planifiez à l'avance pour vous protéger, vous et votre famille, et limiter les effets de la grippe pandémique.

If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.
- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Special events or religious services may be cancelled.

Use these three steps to prepare:

1. Make a plan for you and your family at home and at work.
2. Prepare an emergency kit of supplies.
3. Listen for information about what to do and where to go during a flu outbreak.

Step 1. Make a Plan**Your Plan for Home**

Talk to your family about this plan so they know what to do. Your plan should include:

- Health information for each member of the family, including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.

Si beaucoup de gens sont malades de la grippe pandémique :

- Les hôpitaux et les cabinets de médecins seront très occupés.
- Vous devrez peut-être rester chez vous pour vous occuper de membres de votre famille (dont les enfants) malades.
- Les écoles et les garderies peuvent devoir fermer.
- Les magasins peuvent manquer de nourriture, d'eau, de médicaments et de fournitures médicales.
- Des événements spéciaux ou des offices religieux peuvent être annulés.

Voici trois étapes pour vous préparer :

1. Définissez un plan d'action pour vous et votre famille à la maison et au travail.
2. Préparez un kit de première nécessité.
3. Tenez-vous au courant pour savoir quoi faire et où aller pendant une épidémie de grippe.

Étape 1. Définissez un plan d'action**Votre plan pour chez vous**

Parlez de ce plan à votre famille pour qu'elle sache quoi faire. Votre plan devrait comporter les éléments suivants :

- Informations de santé sur chaque membre de la famille, y compris : date de naissance, groupe sanguin, allergies, problèmes médicaux passés et actuels, médicaments et dosages actuels, équipement médical et copies des cartes d'assurance médicale.
- Nom d'une personne chargée de s'occuper de vos enfants à la maison si vous ne pouvez pas y être ou si vous tombez malade.

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Local and out-of-town emergency contacts.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals, clinics and urgent cares near work, school and home.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.

Your Plan for Work

If you work:

- Discuss work policies with your boss.
Ask:
 - How the business will continue during a pandemic.
 - If you can take time off to care for yourself or a family member.
 - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.

- Une liste de contacts pour les appels d'urgence et les courriels. Communiquez le plan avec les membres de la famille, le lieu de travail, les écoles et les garderies.
- Numéros d'urgence locaux et extérieurs à la ville.
- Noms et numéros de téléphone des médecins.
- Emplacement des hôpitaux, des cliniques et des soins d'urgence près de votre lieu travail, de votre école et de votre domicile.
- Adresses des services de santé de niveau local et national, et leurs numéros de téléphone.
- Nom et numéro de téléphone de la pharmacie.
- Information religieuse ou spirituelle.

Votre plan pour votre travail

Si vous travaillez :

- Discutez des règles concernant le travail avec votre employeur. Demandez :
 - Comment l'activité se poursuivra pendant une pandémie.
 - Si vous pouvez prendre un congé pour vous occuper de vous-même ou d'un membre de votre famille.
 - Si vous pouvez travailler à la maison ou si vous êtes censé venir au travail.
- Comprenez qu'on peut vous demander de rester à la maison ou de venir faire d'autres tâches.
- Prévoyez d'avoir un revenu moindre ou nul si vous êtes incapable de travailler ou si l'entreprise ferme.

Si vous êtes chef d'entreprise :

- Définissez un plan d'urgence et parlez-en à vos employés. Testez votre plan et révisez-le si nécessaire.

- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
 - Provide infection- control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
 - Look at how pandemic flu could impact business' finances, shipping and travel.
 - Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.
- Décider quels sont les employés et les fournitures nécessaires pour maintenir l'entreprise.
 - Fournissez du matériel de prévention des infections, par exemple du désinfectant pour les mains, des mouchoirs et des poubelles pour les objets souillés.
 - Réfléchissez à l'impact possible de la grippe pandémique sur les finances de l'entreprise', les expéditions et les déplacements..
 - Définissez les règles concernant le télétravail, pour prendre soin de malades dans la famille, et les congés-maladie.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a **2 week** supply of these items for **each person and pet**.

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Electrolyte drinks such as Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Bananas, rice, applesauce and toast or crackers for nausea, vomiting or diarrhea
- Ready- to- eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices

Étape 2. Préparez un kit de première nécessité

Préparez **2 semaines** de fourniture de ces articles pour **chaque personne et chaque animal de compagnie**.

Nourriture et autres articles

- Eau dans des récipients en plastique propres et scellés : environ 5 litres par personne et par jour
- Boissons à électrolytes telles que Gatorade, Powerade ou Pedialyte (pour les enfants)
- Bananes, riz, compote de pommes et rôties ou biscuits pour les cas de nausées, de vomissements ou de diarrhée
- Viandes, fruits et légumes en conserve prêts à consommer
- Ouvre-boîte manuel
- Barres de protéines ou de fruits
- Céréales, muesli, fruits secs et biscuits
- Beurre de cacahuète (d'arachide)
- Aliments secs tels que fruits secs et repas déshydratés
- Jus de fruits longue conservation

- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over-the-counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Health information for each member of the family
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- Money

Step 3. Listen for Information

- Stay calm and get as many facts as you can.
- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- For current information, go to www.pandemicflu.gov or www.flu.gov. This may only be available in English and Spanish.

- Lait en poudre ou boîtes de lait concentré
- Boîtes ou pots d'aliments pour bébés et de lait pour bébés
- Aliments pour animaux

Articles médicaux, de santé et d'urgence

- Fournitures de santé prescrites
- Médicaments sur ordonnance
- Médicaments en vente libre contre la fièvre, la douleur, les problèmes d'estomac, la toux, le rhume et la diarrhée
- Informations sur la santé de chaque membre de la famille
- Désinfectant pour les mains à base de savon et d'alcool
- Mouchoirs et papier toilette
- Fournitures pour bébés telles que couches et biberons
- Thermomètre numérique
- Sacs poubelles
- Produits et instruments de nettoyage
- Argent

Étape 3. Tenez-vous au courant

- Restez calme et recueillez autant de faits que possible.
- Écoutez/regardez les informations à la télévision, à la radio ou sur Internet.
- Pour avoir des informations officielles à jour, consultez les sites www.pandemicflu.gov ou www.flu.gov. (Il se peut que ces sites ne soient disponibles qu'en anglais et en espagnol).