

# Bulletin de santé

## Avis d'alerte médicale—Grippe porcine (grippe H1N1)

### Qu'est-ce que la *grippe porcine*?

Un nouveau type de grippe, la *grippe porcine* ou H1N1, a commencé à contaminer les personnes. Il s'agit d'une grippe classique (saisonnnière). Ce virus provient d'un virus qui, habituellement, rend les cochons malades. De nombreux pays dans le monde, y compris les États-Unis, ont signalé des cas de *grippe porcine*.

### Comme cette grippe se propage-t-elle?



**On ne peut pas attraper la *grippe porcine* par la consommation de porc ou de produits de porc.** La *grippe porcine* se propage tout comme la grippe classique : d'une personne à une autre par le biais de toux ou

d'éternuements de personnes malades. On peut parfois attraper la grippe en touchant par exemple une poignée de porte qui comporte des microbes grippaux puis en se touchant la bouche, le nez ou les yeux sans s'être lavé les mains auparavant.

### Signes et symptômes

Les symptômes de la *grippe porcine* sont similaires à ceux de la grippe classique.

- Maux de gorge
- Toux
- Fièvre
- Frissons
- Maux de tête
- Douleurs musculaires
- Fatigue
- Diarrhée

**Consulter un médecin en cas de forte fièvre, de difficultés à respirer ou de vomissements.**

### Se protéger et protéger autrui de la *grippe porcine*

**En cas d'infection, rester chez soi.** En cas d'infection, ne pas se rendre au travail ni à l'école et ce, afin d'éviter de contaminer autrui. Se couvrir la bouche et le nez avec un masque ou un mouchoir si l'on doit sortir.



**Couvrir sa toux.** Se couvrir le nez et la bouche d'un mouchoir en papier lorsque l'on tousse ou éternue, et jeter le mouchoir en papier.

**Interdire les visiteurs.** Demander aux amis et à la famille d'éviter toute visite en présence d'une personne malade chez soi.

### Prévention de la *grippe porcine*

**Se laver les mains !** Cela permettra de se protéger des microbes.

**Éviter les contacts rapprochés avec des personnes malades.** On peut attraper la grippe si une personne malade tousse ou éternue près de soi.

**Éviter tout contact avec le visage.** Les microbes se propagent lorsqu'une personne touche quelque chose comportant des microbes et se touche ensuite les yeux, le nez ou la bouche.

**Prendre également de bonnes habitudes d'ordre hygiénique.** Dormir suffisamment, faire de l'exercice, gérer son stress, boire abondamment et consommer une nourriture saine.

**POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR LA GRIPPE PORCINE :**  
[www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health) et [www.CDC.gov](http://www.CDC.gov)

**Pour toute autre question, appeler son prestataire de soins de santé ou le 311**