

GRIPPE A : PREVENTION

Information 1 :

Un virus contagieux, chaque microgouttelette de salive contient 1 million de particules virales.

Pour développer la grippe il faut plusieurs millions de gouttelettes.

La transmission du virus se fait dans un rayon de moins de 2 mètres. D'après les experts, la contagion serait probablement plus liée à l'humidité qu'aux températures peu élevées.

Information 2 :

Il est transmis par le souffle (projection de postillons, éternuements etc...) mais aussi par la main qui est un excellent vecteur de ces microgouttelettes.

Toux et/ou éternuements dans la main + poignées de mains sont autant de gestes quotidiens qui accélèrent la transmission du virus.

Information 3 :

L'incubation du virus est très courte en général (de 3h à 3jours). La concentration en particules virales est à son maximum en l'espace de 48h.

La sévérité des symptômes est quasi immédiate, caractérisée le plus souvent par une brutale altération de l'état général. Les signes cliniques ne sont pas dus à la virulence du virus mais à la réponse immunitaire disproportionnée qui se produit.

Les symptômes :

- Fièvre à 38°C ou plus
- Maux de tête
- Courbatures
- Fatigue
- Toux
- Gêne respiratoire

Les complications sont liées au virus lui-même (par exemple pneumopathies...). Elles peuvent également être dues à une surinfection par des bactéries touchant les voies respiratoires (pneumonies), mais aussi à une dissémination du virus dans d'autres organes.

Information 4 :

Savoir utiliser les antiviraux

Les antiviraux (ex : l'oseltamivir (TAMIFLU) et zanamivir (RENNZAE) :

Les antiviraux freinent la multiplication des cellules infectieuses. « **Ils fonctionnent d'autant mieux qu'on est en pleine croissance du nombre de particules virales** ».

L'antiviral doit être pris le plus rapidement possible. **Il est à son maximum d'efficacité s'il est pris dans les 12h après l'apparition des premiers signes.**

Pris entre 12h et 36h, son efficacité décroît, au-delà de 36h, son action est quasi nulle.

Importance du Savon Hydro Alcoolique (SHA) : un lavage régulier des mains (au moins 9 à 12 fois par jour) est impératif et **pour une efficacité optimale**, il faut respecter les 9 mouvements indiqués sur les schémas placés au dessus des distributeurs automatiques de savon et la vidéo sur l'écran TV à l'accueil.

L'efficacité d'un lavage de mains bien réalisé et au savon hydro alcoolique est largement démontré sur tous les types de virus.

Les 10 recommandations de prévention de la grippe

- Demander aux patients le report systématique de leur RDV si état fébrile (probablement grippés) et donc sensibiliser et former les secrétaires sur ce point.
- Se souvenir que le plus contagieux n'a pas l'air malade.
- Désinfection des mains systématique avec SHA avant et après chaque patient (ce qui ne change rien au lavage traditionnel).
- Se moucher dans un mouchoir en papier, le jeter dans une poubelle fermée avec couvercle, tousser dans le creux de son coude.
- Aérer salle d'attente et cabinet deux fois 30 minutes par jour.
- Utiliser un antiviral spécifique dès l'apparition des premiers symptômes.
- Nettoyer soigneusement tout ce qui est empoigné à pleines mains par les patients (poignées de porte, robinets, chasse d'eau).
- Ne plus serrer la main à ses patients.
- Port du masque anti projection (type chirurgical) en période épidémique pour le patient et pour le praticien.
- Se renseigner quotidiennement via sites internet ad hoc.

Un site internet à consulter régulièrement :

www.pandemie-grippale.gouv.fr