

INFORMATIONS GENERALES sur la grippe A/H1N1

1.1 - La grippe

Comment reconnaître les signes de cette grippe ? : les signes cliniques sont la fièvre, les courbatures, la toux, les éternuements et la fatigue. Il peut également arriver que des malades présentent des signes digestifs comme des diarrhées et des vomissements. Le délai d'incubation est de 1 à 7 jours et les signes cliniques durent de 5 à 10 jours. Le malade peut être contagieux de 24 à 48 heures avant l'apparition des signes cliniques. La contagion est particulièrement active quand le patient tousse et/ou éternue.

Comment se fait la transmission du virus ? : 2 voies sont responsables de cette transmission :

- voie aérienne : dissémination dans l'air du virus par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement et des postillons ;
- voie cutanée lors de contact rapproché : lorsque l'on embrasse ou que l'on serre la main d'une personne infectée et lors de contact avec des objets touchés (par exemple poignée de porte touchée par une personne contaminée).

1.2 - La prévention

Il est donc fortement recommandé de mettre en place dès à présent les mesures de prévention PRATIQUES (et de bon sens) suivantes :

- lavage régulier des mains avec du savon ou une solution hydro-alcoolique, surtout avant les repas ;
- mettre son coude de préférence aux mains devant sa bouche quand on tousse – port d'un masque -
mettre son coude devant son nez quand on éternue (port d'un masque) se laver les mains quand même
- « garder ses distances » quand on est malade et port d'un masque ;
- « rester chez soi » en cas de grippe avérée pour ne pas contaminer autrui et port d'un masque ;

1.3 - La lutte curative

Depuis le 23 juillet 2009, le ministre de la santé et des sports a décidé de recentrer le dispositif de prise en charge des patients suspects de grippe A sur le médecin généraliste. S'il n'y a pas de signe de gravité ou de facteurs de risque de complications, le médecin traitant prescrit un traitement symptomatique, sans antiviral systématique, le port de masque anti-projections, le rappel des mesures préventives dites de « barrière », la distribution d'une information pour le suivi à domicile et du repos.

Toute aggravation doit amener le patient à recontacter son médecin traitant ou à appeler le centre 15. La période d'isolement à respecter est de 48 heures après la disparition des signes cliniques.

Site Internet : www.pandemie-grippale.gouv.fr

Tel : 0825 302 302 » Les sites gouvernementaux sont mis à jour en temps réel.

1.4 – Dans nos clubs

Les mesures de précaution sont également simples et pleines de bon sens: nettoyer les clenches des portes de vestiaires et toilettes, nettoyer les ballons à la fin de l'entraînement, et ne pas oublier les jougs. Le nettoyage est là aussi suffisant avec de l'eau savonneuse ou des lingettes antiseptiques. Ne pas s'embrasser et ne pas se serrer les mains. Ces informations devront être transmises aux clubs et si possibles affichées dans les vestiaires et les clubs houses..