

Ya-t-il, dans votre entourage, quelqu'un pour vous faire la vie douce quand vous êtes grippé ?

Une personne qui pourrait veiller sur votre bien-être ou celui de votre famille si vous étiez contaminé par la grippe H1N1 au cours de l'automne ou de l'hiver ?

Plusieurs d'entre nous avons à nos côtés un conjoint ou une conjointe, un membre de notre famille ou encore un ami sur qui nous pouvons compter en cas de maladie. Celui ou celle qui nous servira une tasse de thé bien chaud, qui se rendra à l'épicerie à notre place ou qui veillera sur les enfants. Et cela, afin que nous puissions prendre tout le repos nécessaire à notre rétablissement.

Le Canada compte des millions de familles mono-parentales et un grand nombre de personnes vivant seules. Voilà pourquoi, en cas de pandémie de grippe H1N1, la présence d'une personne de confiance dans leur entourage pourrait faire toute la différence et même prévenir les débordements dans les services de soins de santé.

Les craintes liées à une possible pandémie de grippe H1N1 faisant régulièrement la une des journaux, l'idée d'avoir quelqu'un pour nous aider en cas de grippe peut paraître banale. Mais l'Agence de la santé publique du Canada affirme qu'il est important « que nous puissions nous entendre avec la famille, les amis ou les voisins sur les moyens à prendre pour nous entraider en cas de pandémie de H1N1. »

« Dressez la liste de vos amis, voisins et membres de votre famille que vous jugez vulnérables et susceptibles d'avoir besoin d'aide », a recommandé un représentant de l'Agence de la santé publique du Canada à Canwest Media. Venir en aide à une personne retenue à la maison par la grippe pourrait prévenir l'intensification de ses symptômes et, par le fait même, une visite à l'urgence ou une hospitalisation.

Cette recommandation toute simple ne fera jamais la première page des quotidiens, mais elle n'en est pas moins importante et devrait faire l'objet, pour tous les Canadiens, d'une attention particulière dans le cas où la pandémie nous frapperait de plein fouet.

Il ne sert à rien de porter un masque chirurgical dans les lieux publics, de se ruer vers un centre de vaccination si l'on ne présente pas un risque élevé, ni de prendre des médicaments antiviraux pour freiner la contamination.

Voici, plutôt, ce que vous conseillent les spécialistes pour réduire vos risques et ceux de votre famille d'être contaminés par la grippe H1N1 :



- Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau tiède et savonneuse plusieurs fois par jour, ou recourez à un désinfectant pour les mains si vous n'avez pas accès à l'eau du robinet.

- Toussez et éternuez sur votre bras ou dans la manche d'un vêtement ou utilisez des mouchoirs en papier — plutôt qu'en tissu — et jetez-les après usage.

- Continuez de vaquer à vos occupations quotidiennes, mais restez à la maison si vous présentez des symptômes grippaux : fièvre, courbatures, congestion nasale, maux de gorge, nausées, vomissements ou diarrhée.

- Si les symptômes s'aggravent, consultez un médecin. Celui-ci déterminera si vous faites partie d'un groupe à risques élevés, si vous devez passer un test de dépistage de la grippe H1N1 ou si votre cas nécessite un traitement.

- Soyez attentif aux recommandations émises par les instances gouvernementales, en particulier celles des autorités médicales de votre région.

Si vous prenez soin d'une personne confinée chez elle à cause de la grippe, voici ce que les experts vous recommandent de faire :

- Veillez à ce que la personne infectée soit le plus possible à l'écart des autres.

- Couvrez-vous la bouche et le nez quand vous lui prodiguez des soins. Le moyen le plus efficace est encore de porter un masque chirurgical, disponible dans la plupart des pharmacies.

- Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau savonneuse après chaque contact avec la personne contaminée.

- Améliorez l'aération de la maison, en ouvrant, par exemple, une fenêtre ou une porte pour créer des courants d'air.

- Faites en sorte que la maison soit propre en utilisant, pour ce faire, des nettoyeurs à votre portée, comme un javellisant.

Bien que certaines données relatives à la grippe H1N1 nous échappent encore, nous savons qu'il s'agit d'un virus de type influenza que l'on peut contrôler grâce à des mesures qui, depuis des siècles, ont prouvé leur efficacité dans la réduction des risques d'infection et de propagation.

Pat Rich
Rédacteur en chef
pat.rich@cma.ca