

Prévention et conseils en contexte de pandémie d'influenza

**Direction des ressources humaines
21 septembre 2009**

OBJECTIF DE CETTE BROCHURE

Fournir à la communauté collégiale des mesures de prévention simples à appliquer sur les lieux de travail et à la maison, ainsi que d'autres informations utiles en périodes interpandémique et pandémique.

DÉFINITION

L'influenza, communément appelée la *grippe*, est causée par le virus influenza. Il y a trois types de virus influenza : les types A, B et C.

Seul l'influenza A, génétiquement instable, a le potentiel de muter et de causer des pandémies. Il existe des souches différentes du virus d'influenza A. Elles sont déterminées par des protéines retrouvées à la surface du virus : hémagglutinines (H1 à H16) et neuraminidases (N1 à N9).

MODES DE TRANSMISSION

- Par contacts : directs, avec des sécrétions infectées, et indirects, par des objets contaminés par des sécrétions infectées.
- Par gouttelettes : projetées à 1 mètre ou moins par toux ou éternuements.
- Par voie aérienne : mode inhabituel et dans certaines circonstances particulières. Personnes asymptomatiques.

DURÉE DE SURVIE DU VIRUS, INCUBATION ET CONTAGIOSITÉ

Durée de survie : 5 minutes sur les mains, 8 à 12 heures sur les vêtements et le papier, 24 à 48 heures sur les surfaces dures (par exemple : téléphone, poignée de porte, vaisselle, rampe d'escalier).

Incubation : courte de 1 à 3 jours.

Contagiosité : 24 h avant le début des symptômes et jusqu'à 7 jours après le début des symptômes.

Chaque année, le virus influenza subit des changements mineurs que l'on nomme des « dérives antigéniques ». Ce processus provoque les épidémies saisonnières d'influenza. Un vaccin est produit annuellement et ajusté selon les souches circulantes.

Des changements majeurs, appelés « cassures antigéniques », surviennent et causent une pandémie d'influenza tous les 30 à 40 ans.

QU'EST-CE QU'UNE PANDÉMIE D'INFLUENZA ?

Il s'agit d'une épidémie mondiale chez les humains, provoquée par un virus de la grippe totalement nouveau, issu par exemple d'un virus de grippe aviaire qui se serait transformé pour devenir aisément transmissible à l'humain (par l'animal), puis pour devenir facilement transmissible d'humain à humain. Le virus possède aussi les caractéristiques suivantes :

- il est capable de se multiplier chez l'humain, entraînant des chaînes soutenues de transmission et des éclosions à l'échelle de populations entières;
- il provoque une maladie grave ou des complications sérieuses, parfois mortelles;
- il est nouveau, et la population n'a pas d'immunité contre lui;
- aucun traitement ni aucune vaccination rapidement accessible et efficace n'existent contre lui.

COMPARAISON ENTRE L'INFLUENZA SAISONNIÈRE ET L'INFLUENZA PANDÉMIQUE

	Épidémie d'influenza saisonnière	Pandémie d'influenza
Cause	Changements mineurs du virus	Changements majeurs du virus
Fréquence	Tous les ans	Tous les 30 à 40 ans
Population atteinte	5 à 20 %	Jusqu'à 50 %
Quand	Automne et à la fin du printemps Pointe : janvier-février	N'importe quand Par vagues (1-2-3)
Immunité	Présente chez une partie de la population	Peu ou pas
Vaccin	Nouveau vaccin chaque année, une dose nécessaire	Probablement aucun avant 3 ou 4 mois, deux doses nécessaires Administration progressive selon groupes prioritaires (ex. : personnel du réseau de la santé)
Décès au Québec	1 000 à 1 500 / an	Estimés à 8 500

LES MESURES DE PRÉVENTION SUIVANTES SONT GÉNÉRALEMENT EFFICACES POUR ASSURER LA PROTECTION DE LA SANTÉ

1. Vaccination saisonnière contre l'influenza (la grippe)

2. Mesures individuelles d'hygiène

Ces deux éléments constituent de bons moyens de défense et de limitation de propagation non seulement en période de pandémie, mais également en période d'influenza saisonnière ou en période d'éclosion du virus de la gastroentérite.

1. VACCINATION SAISONNIÈRE CONTRE L'INFLUENZA

La vaccination demeure le meilleur moyen de prévenir et de se protéger de l'influenza saisonnière et d'éviter ses complications. Être vacciné contre l'influenza saisonnière, c'est se protéger soi-même et protéger les autres. Le ministère de la Santé et des Services sociaux recommande, à chaque automne, la vaccination saisonnière pour pouvoir éviter, ou pour le moins atténuer de façon sensible, les inconvénients de l'influenza saisonnière.

2. MESURES INDIVIDUELLES D'HYGIÈNE

2.1 L'hygiène des mains

Le lavage des mains est un moyen efficace pour réduire la propagation du virus de l'influenza (la grippe) et autre infection telle que la gastroentérite. Cette mesure simple est pourtant souvent négligée. L'hygiène des mains se traduit par le lavage à l'eau tiède et au savon, ou par l'asepsie avec un gel antimicrobien à base d'alcool.

2.1.1 Quand se laver les mains?

- Après s'être mouché ou avoir mouché un enfant;
- Après avoir toussé ou éternué;
- Avant et après avoir manipulé de la nourriture;
- Après avoir utilisé les toilettes;
- Chaque fois que les mains sont sales;
- À plusieurs autres occasions de la vie de tous les jours (sortir les ordures, changer la couche d'un enfant, etc.);
- Avant de quitter les lieux de travail ou la maison.

2.1.2 Comment se laver les mains efficacement?

- Se mouiller les mains;
- Appliquer du savon ordinaire;
- Frotter vigoureusement les mains ensemble durant 15 à 20 secondes;
- Laver toutes les surfaces de la main, incluant la région entre les doigts et les ongles;
- Rincer sous l'eau courante;
- Sécher les mains avec un papier essuie-tout ou une serviette propre en tissu;

- Fermer le robinet avec le papier essuie-tout ou avec la serviette.

LA TECHNIQUE DE LAVAGE DES MAINS EN IMAGES



2.1.3 Utilisation d'un produit antiseptique

Si le savon et l'eau courante ne sont pas accessibles, utiliser un produit désinfectant à base d'alcool de la façon suivante :

- Mettre un peu de désinfectant dans le creux de la main;
- Frotter l'intérieur des mains et les pouces, le bout des doigts, l'extérieur des mains et entre les doigts;
- Continuer de frotter jusqu'à ce que les mains soient sèches sans utiliser de papier essuie-mains.



Conseils :

- Choisir un produit contenant une concentration d'au moins 60 % d'alcool.
- Le lavage des mains avec de l'eau et du savon est toujours le meilleur choix, aussi souvent que possible.

2.2 Mesures concernant l'hygiène respiratoire

La prévention de la transmission des infections associées à la toux ou à l'éternuement consistera essentiellement à :

- Se couvrir la bouche, idéalement avec un mouchoir de papier;
- Lorsque l'on tousse ou éternue, se laver les mains après, et en l'absence de mouchoir de papier, tousser dans le pli du coude ou le haut du bras puisque ces endroits ne seront pas en contact avec des personnes ou des objets. On évite ainsi de contaminer ses mains et son environnement;
- Cracher dans un mouchoir de papier et déposer les mouchoirs de papier utilisés dans un sac à déchets placé dans une poubelle fermée. Une fois rempli, le sac doit être fermé et jeté aux ordures. On doit ensuite se laver les mains.



3. AUTRES MESURES

3.1 Comment ne pas me contaminer à la maison?

Pour éviter d'être contaminé par un virus :

3.1.1 Je garde les mains propres en permanence, car le virus se dépose facilement sur les mains et y demeure actif longtemps. Ainsi :

- Je me lave souvent les mains avec de l'eau et du savon;
- J'incite les autres à se laver les mains régulièrement;
- J'enseigne à mes enfants la bonne façon de se laver les mains;
- J'utilise de l'eau et du savon pour me laver les mains. À défaut d'eau ou de savon, j'utilise des serviettes alcoolisées, des gels, des mousses ou des liquides antiseptiques composés de 60 à 70 % d'alcool. *Attention : les produits antiseptiques doivent être maintenus hors de la portée des enfants. Ils doivent être utilisés de façon occasionnelle et sous supervision pour les jeunes enfants.*

3.1.2 J'évite de me toucher le nez, les yeux et la bouche, portes d'entrée pour le virus dans mon organisme.

3.1.3 J'évite de partager les objets que je porte à ma bouche (verre, paille, ustensiles).

3.1.4 Je prends l'habitude de nettoyer mon environnement : comptoirs, lavabos et autres surfaces fréquemment touchées par les mains. Ces nettoyages sont très efficaces pour détruire les virus. J'utilise de l'eau et du savon ou des détergents à usage domestique. Pour les toilettes et les lavabos, un désinfectant comme une solution javellisée (1 partie d'eau de Javel et 50 parties d'eau) est recommandée.

3.1.5 J'évite les contacts avec les personnes malades ou qui pourraient être contagieuses, en ne les approchant pas de près et en ne touchant pas leurs objets personnels (serviette, etc.) et les ustensiles dont elles se sont servies (vaisselle, etc.).

3.1.6 J'applique les instructions de santé publique qui me sont transmises via les médias.

3.2 Précautions et soins pendant la maladie (influenza saisonnière)

La majorité des personnes guérissent par elles-mêmes de l'influenza saisonnière. Elles développent des anticorps qui les protègent ensuite contre la même souche du virus. Si je suis malade et présente les symptômes de la grippe, pour m'aider à recouvrer la santé et pour ne pas contaminer mes proches :

3.2.1 Je reste à la maison dès le début des symptômes; mon domicile est le meilleur endroit pour me soigner, à moins d'un avis médical contraire.

- Le fait de rester chez moi constitue une mesure de protection, tant pour moi que pour les autres. Cela m'évite d'entrer en contact avec d'autres personnes

malades et d'autres agents infectieux, source possible de complications. De plus, je limite la propagation du virus.

- Je dispose chez moi de toutes les ressources nécessaires pour prendre soin de moi (ou des proches dont j'ai la charge) de façon adéquate.
- En cas de besoin, je peux en tout temps appeler Info-Santé au 811 pour obtenir un avis de santé. Ce service m'évite d'avoir à me déplacer et à m'exposer.

3.2.2 J'évite de contaminer mes proches :

- En me couvrant le nez et la bouche avec un mouchoir en papier lorsque je tousse ou j'éternue. Je me débarrasse ensuite de ce mouchoir sans risquer de contaminer les autres (par exemple dans une poubelle fermée au contenu inaccessible pour les enfants), et je me lave les mains juste après usage;
- En toussant ou en éternuant dans le pli du coude ou dans le haut du bras si je n'ai pas de mouchoir en papier;
- En prenant soin de me laver fréquemment les mains et de nettoyer mon proche environnement;
- En limitant les contacts avec d'autres personnes au strict minimum;
- En portant un masque (en vente libre dans les pharmacies et autres commerces) en présence d'autres personnes, dans un lieu public ou dans un lieu de soins (urgence, salle d'attente). Après usage, je me débarrasse de ce masque de façon sécuritaire pour les autres (par exemple dans une poubelle fermée au contenu inaccessible pour les enfants) tout en prenant soin de me laver les mains immédiatement. Je porte un masque auprès d'une personne malade qui n'en porte pas elle-même (ex. : un jeune enfant);
- En portant un foulard en tissu à défaut de masque, foulard que je lave tous les jours.

3.2.3 Je bois suffisamment et fréquemment, surtout en cas de fièvre, qu'il s'agisse de liquides froids ou chauds selon mes goûts (eau, jus, lait, bouillon).

3.2.4 Je prends des médicaments appropriés à mon état, en m'assurant de bien respecter la posologie indiquée, pour soulager les symptômes : douleurs musculaires, mal de gorge, congestion nasale...

3.2.5 Je me repose le plus possible pour aider mon corps à combattre l'infection.

Période pandémique (pendant)

Prendre note que les mesures de prévention identifiées aux sections précédentes sont toujours de mises en période pandémique. Les mesures présentées ci-après sont complémentaires et favoriseront la protection de la santé de la communauté collégiale en cas de pandémie.

4. SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Des règles simples permettent d'assurer sur les lieux de travail, en cas de pandémie, la sécurité à laquelle chaque employé a droit :

- Je me lave fréquemment les mains avec de l'eau et du savon;
- J'utilise un produit antimicrobien composé d'au moins 60 % d'alcool (gel, mousse, liquide) en l'absence de savon ou d'eau courante;
- Je garde les mains à l'écart des yeux, du nez ou de la bouche après avoir touché une poignée de porte, une rampe d'escalier, ou tout objet touché par des collègues, des étudiants ou des fournisseurs;
- J'évite de serrer les mains, de donner des accolades ou de faire la bise;
- Je nettoie les surfaces dures et les objets partagés avec des collègues, des étudiants ou des fournisseurs : par exemple un bureau, un comptoir, les accoudoirs d'un siège, un téléphone, un ordinateur. Je nettoie quotidiennement les objets de mon aire personnelle de travail (clavier d'ordinateur, téléphone, souris d'ordinateur, bureau, etc.);
- Je dispose de mouchoirs jetables en quantité suffisante pour me couvrir la bouche lors de la toux ou l'éternuement; je m'en débarrasse après usage dans une poubelle fermée;
- Je garde la porte de mon bureau fermée si l'aménagement des lieux le permet;
- J'utilise les escaliers plutôt que les ascenseurs;
- Je participe au déploiement et à l'application des mesures visant le maintien des services essentiels;
- J'annule ou ajourne les rencontres non essentielles; je privilégie d'autres moyens comme les téléconférences ou visioconférences et les courriels pour transmettre de l'information;
- Si des collègues doivent être rencontrés, je reste à plus d'un mètre (3 pieds) d'eux;
- En accord avec mon supérieur immédiat, je tente d'avoir un horaire flexible, dans la mesure du possible, pour limiter les contacts de personne à personne;
- À la demande de mon supérieur immédiat, je pratique le télétravail lorsque nécessaire;
- Je suis attentif à l'état de santé des collègues ou aux manifestations de stress ou de dépression;
- Je connais le soutien dont m'assure mon employeur (par exemple, le PAP) et je suis attentif aux consignes spéciales que je reçois de lui;
- Je reste à la maison en cas de maladie, j'en avertis mon employeur et je m'informe sur ses directives concernant le retour au travail;
- Lorsque le vaccin contre l'influenza de la souche pandémique sera disponible, je me présente aux cliniques de vaccination massive le moment venu.

Distance sociale :

- Dans la cafétéria et dans les autres lieux de rassemblement, la distance sociale sera d'au moins un mètre (3 pieds);
- Si une réunion est obligatoire, en réduire la durée et la tenir dans une grande pièce pour éviter toute promiscuité;
- Décalage des heures de pause pour éviter que tous les employés se croisent;
- Utilisation, aussi souvent que possible, des technologies de l'information et des outils réseau pour les communications avec et entre les employés, les étudiants, les membres de la direction.

5. MASQUE ANTI-PROJECTIONS

Le virus de l'influenza, transmis par contact, est le plus souvent transporté sous forme de gouttelettes plus lourdes que l'air. Puisqu'il ne demeure pas en suspension, le port d'un équipement de protection individuelle (masque anti-projections) par le personnel ou l'effectif étudiant n'est pas indiqué.

Toutefois, si l'on doit se tenir à moins d'un mètre (3 pieds) d'une personne infectée en raison d'une situation qui doit être maintenue ou dans tous les cas où une personne démontre des symptômes d'infection respiratoire, le port d'un masque anti-projections est obligatoire pour cette personne.

Dans ce contexte, l'utilisation d'un masque est assortie des conditions suivantes :

- On ne doit l'employer qu'une seule fois et le remplacer s'il est humide ou mouillé, s'il rend la respiration difficile, s'il est endommagé ou visiblement sali;
- Une fois le masque en place, ne pas le manipuler, il existe un risque de contamination des mains;
- On doit le déposer dans un sac à déchets placé dans une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants; le sac sera hermétiquement fermé et jeté aux ordures;
- On doit se laver les mains après avoir enlevé le masque.

LA TECHNIQUE POUR L'INSTALLATION DU MASQUE ANTI-PROJECTIONS EN IMAGES



Comment
mettre un masque

Protégez la santé des autres!

1 Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.

2 Moulez le bord rigide du masque sur le nez.

3 Abaissez le bas du masque sous le menton.

CHANGEZ LE MASQUE LORSQU'IL EST MOUILLÉ.

www.pandemiequebec.gouv.qc.ca

Santé et Services sociaux Québec

Liens utiles

www.influenza.gc.ca

www.pandemiequebec.gouv.qc.ca