

# LA GRIPPE PANDÉMIQUE

**VIRUS DE LA GRIPPE A (H1N1)**



**A SAVOIR**

**A FAIRE**

**RESSOURCES  
POUR EN  
SAVOIR PLUS**



NATIONS UNIES

# SOMMAIRE

Introduction . . . . .	1
<b>Ce qu'il faut savoir en matière de prévention et de diagnostic de la grippe. . . . .</b>	<b>4</b>
Êtes-vous exposé à la grippe ? . . . . .	4
Ce qu'il faut savoir sur les virus de la grippe humaine . . . . .	6
Comment savoir si l'on est infecté ? . . . . .	7
Comment réduire les risques d'infection ? . . . . .	9
<b>Ce qu'il faut savoir en cas de pandémie . . . . .</b>	<b>11</b>
Comment l'ONU peut-elle vous aider ? . . . . .	11
Que faire pour se préparer ? . . . . .	12
Qu'est-ce que la « distanciation sociale » ? . . . . .	12
Comment réduire les risques de propagation de la grippe ? . . . .	13
Comment prendre soin de soi et des autres ? . . . . .	14
<b>Conseils au personnel remplissant une fonction critique . . . . .</b>	<b>18</b>
Comment réduire le risque d'exposition pendant les trajets entre le domicile et le lieu de travail ? . . . . .	18
Quand faut-il rester chez soi ? . . . . .	19
<b>Que faut-il stocker chez soi ? . . . . .</b>	<b>21</b>
Quelles provisions faut-il prévoir pour subsister au moins six semaines ? . . . . .	21
Comment conserver les denrées alimentaires ? . . . . .	23
Quelles fournitures médicales faut-il stocker ? . . . . .	24
<b>Quelles mesures prendre en cas de déplacement ? . . . . .</b>	<b>27</b>
Que faire au cas où l'on aurait été exposé ? . . . . .	27
<b>Principes d'hygiène des mains . . . . .</b>	<b>28</b>
<b>Ressources . . . . .</b>	<b>29</b>

# INTRODUCTION

## **QUEL EST CE NOUVEAU VIRUS DE LA GRIPPE A (H1N1) RESPONSABLE DES RÉCENTES FLAMBÉES DE CAS DANS LE MONDE ENTIER ?**

Les récentes flambées de cas chez l'homme dans le monde entier ont été causées par un nouveau virus de la grippe – le virus de la grippe A (H1N1). Il existe un virus H1N1 de grippe saisonnière d'origine humaine circulant habituellement et, par le passé, dans de rares cas, des humains ont été infectés par des virus H1N1 porcins. Le type spécifique de virus H1N1 aujourd'hui responsable de la maladie est nouveau ou « inédit » et les récentes flambées de cas indiquent clairement que le virus est capable d'infecter l'homme et se transmettre de personne à personne. Bien qu'une partie du virus puisse trouver son origine au sein du porc, rien n'indique que celui-ci soit la source de propagation actuelle des cas.



## **COMMENT SE PROPAGE LE VIRUS DE LA GRIPPE A (H1N1) ?**

On pense que ce nouveau virus se transmet de la même façon que celui de la grippe saisonnière. Les virus grippaux se propagent surtout d'homme à homme par aérosols, notamment par la toux et les éternuements d'une personne infectée. Parfois, une personne peut être infectée en touchant un objet contaminé par le virus, puis en portant les mains à la bouche ou au nez.

## **QUE FAIRE POUR ÉVITER DE CONTRACTER LE VIRUS DE LA GRIPPE A (H1N1) ?**

Il s'agit avant tout de se laver les mains. Restez en bonne santé. Dormez suffisamment, menez une activité physique, gérez votre stress, buvez beaucoup et mangez de manière saine. Évitez de toucher des surfaces ayant pu être contaminées par le virus de la grippe et évitez d'entrer en contact physique avec des personnes contaminées.

## **QU'EST-CE QU'UNE PANDÉMIE ?**

On parle de pandémie de grippe lorsqu'un nouveau virus de la grippe humaine apparaît et se répand rapidement dans le monde entier, car l'être humain n'est pas immunisé contre ce virus.

## **Y A-T-IL UN RISQUE DE PANDÉMIE ?**

Personne ne peut prévoir si la situation va évoluer vers une pandémie sévère. Toutefois, qu'il s'agisse d'une crise sanitaire catastrophique ou d'une flambée de grippe saisonnière, il est important de se préparer au pire.



## **QUE FAIRE ?**

Vous et les membres de votre famille devez immédiatement vous préparer à une pandémie éventuelle. Faites des provisions à conserver chez vous pour parer à toute urgence et adoptez des habitudes réduisant les risques d'infection et de transmission aux autres (par ex. : lavez-vous régulièrement les mains, couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous éternuez ou toussiez et ne crachez pas dans des lieux publics).

## **QUE FAIT L'ORGANISATION DES NATIONS UNIES ?**

Les organismes des Nations Unies mènent actuellement une campagne de sensibilisation auprès de leurs personnels sur la menace d'une pandémie et sur les meilleurs moyens d'y faire face. Les services et bureaux ont mis en place des plans de continuité des opérations et défini les fonctions considérées comme « critiques » lors d'une pandémie. Les fonctions non critiques peuvent être interrompues provisoirement. En cas de pandémie sévère, la plupart des membres des équipes devront rester chez eux et suivre les procédures médicales de l'ONU. Visitez également le site Internet de l'ONU sur la grippe pandémique à l'adresse suivante : [www.un.org/staff/pandemic](http://www.un.org/staff/pandemic).

# CE QU'IL FAUT SAVOIR EN MATIÈRE DE PRÉVENTION ET DE DIAGNOSTIC DE LA GRIPPE



**Quelle est la différence entre la grippe saisonnière et la grippe pandémique ?**

Grippe saisonnière :	Grippe pandémique :
<i>Infection respiratoire humaine d'origine virale</i>	<i>Flambée mondiale d'une nouvelle souche du virus de la grippe humaine</i>
<i>Autolimitée, mais peut s'avérer grave et mortelle chez les personnes âgées et les très jeunes enfants</i>	<i>Entraîne une recrudescence des cas d'infection et des décès</i>
<i>Provoque le décès d'environ 250 000 à 300 000 personnes par an</i>	<i>Événement rare ; s'est produite tous les 11 à 42 ans au cours des deux derniers siècles ; pourrait causer des millions de morts</i>
<i>Événement saisonnier survenant tous les ans ; se manifeste en hiver dans les régions tempérées</i>	<i>Trois pandémies ont eu lieu ces 100 dernières années : en 1968, 1957 et 1918</i>
<i>Vaccinations systématiques disponibles</i>	<i>Des vaccins ne peuvent être développés qu'à condition que la souche du virus soit connue</i>

## ÊTES-VOUS EXPOSÉ À LA GRIPPE ?

### Grippe saisonnière

Tout le monde est exposé au risque de la grippe saisonnière. Le virus se transmet facilement d'homme à homme par aérosols provenant du nez et de la bouche des personnes contaminées. Ces aérosols peuvent atteindre directement le nez, la bouche et les yeux d'une personne se tenant à proximité (à moins d'un mètre de distance) ou infecter

indirectement une personne touchant une surface contaminée par ces aérosols, puis portant les mains, sans les avoir préalablement lavées, à la bouche ou aux yeux. Les lieux intérieurs très fréquentés peuvent favoriser une telle transmission, ce qui expliquerait la multiplication des cas d'infections respiratoires pendant les mois d'hiver.

La grippe saisonnière peut entraîner des complications voire le décès. La plupart des complications surviennent chez les personnes de 65 ans et plus et chez les personnes souffrant d'une affection médicale sous-jacente telle qu'une maladie cardiaque ou pulmonaire ou encore le diabète. Les femmes enceintes, les nourrissons et les très jeunes enfants sont également davantage exposés aux risques de complications associées à la grippe.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il y aurait chaque année 3 à 5 millions de cas d'infection grippale sévère dans le monde et 250 000 à 500 000 décès.



### **Grippe pandémique**

En période de pandémie, tout le monde court des risques de contracter la maladie, et non pas seulement les personnes à la santé fragile ou les personnes âgées. La grippe pandémique se transmet d'homme à homme aussi facilement et rapidement que la grippe saisonnière. Toutefois, contrairement à la grippe saisonnière, l'homme n'a pas été immunisé contre le nouveau virus d'où le nombre accru de cas d'infection. En outre, il est possible que des enfants ou des personnes en bonne santé ne souffrant normalement pas de complications de la grippe saisonnière développent des complications sévères voire décèdent lors d'une pandémie.

Il est important de savoir cependant que la majorité des personnes présentant une affection de type grippal lors d'une pandémie se rétablissent et développent une immunité contre le nouveau virus humain.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES VIRUS DE LA GRIPPE HUMAINE

Faits à savoir sur les virus de la grippe humaine :

- Ils se transmettent par des aérosols infectés circulant via les voies aériennes.
- Les aérosols sont émis lorsqu'une personne parle, crache, tousse ou éternue.
- Ils peuvent circuler jusqu'à environ un mètre de la personne infectée et se propager soit directement à d'autres personnes soit indirectement par les mains ou un contact avec d'autres surfaces.
- Ils peuvent survivre plusieurs heures sur des surfaces dures, les vêtements et le papier.
- Si une personne saine touche par exemple des mains, des poignées de porte, des claviers ou des téléphones infectés, elle peut devenir contaminée en portant les mains à la bouche, au nez ou aux yeux.
- Parfois, les virus peuvent se propager dans l'air.
- Une personne infectée est plus susceptible de disséminer le virus si elle a de la fièvre ou si elle tousse.
- Une personne infectée peut transmettre le virus un jour avant de manifester les signes de la maladie.



# COMMENT SAVOIR SI L'ON EST INFECTÉ ?

## Grippe saisonnière :

- Fièvre
- Maux de tête
- Douleurs musculaires
- Grande fatigue ou sensation de faiblesse
- Perte d'appétit
- Mal de gorge
- Congestion ou écoulement nasal
- Toux sèche

## Grippe pandémique :

Si les symptômes initiaux de la grippe pandémique sont similaires à ceux de la grippe saisonnière, leur mode de développement dépend de la nature du virus concerné. La plupart des personnes se rétabliront probablement sans soins médicaux, mais les symptômes suivants pourront permettre de savoir s'il est nécessaire de consulter un médecin :

- Essoufflement au repos ou lors d'une activité très modérée
- Fièvre persistante pendant quatre à cinq jours
- Respiration douloureuse ou difficile
- Expectoration abondante de glaires ou de sang
- Respiration sifflante
- Diminution des symptômes avant une nouvelle poussée de fièvre ou aggravation de toux grasse
- Grande somnolence et difficulté à vous réveiller même en y étant sollicité ; sentiment de confusion et de désorientation

Ayez à l'esprit que lors d'une pandémie, les services médicaux sont surchargés et certains peuvent être fermés. Il est donc important que vous et les membres de votre famille vous prépariez à vous soigner à domicile dans le pire des cas.



## UN SIMPLE RHUME OU LA GRIPPE ?

Repérez les symptômes distinguant la grippe d'un simple rhume\*.

Symptômes	Rhume	Grippe
Fièvre	Rare	Habituelle ; forte (38 °C à 39 °C, parfois plus forte surtout chez les jeunes enfants) ; dure 3 à 4 jours
Maux de tête	Rares	Courants
Douleurs générales	Légères	Habituelles ; souvent sévères
Fatigue, faiblesse	Occasionnelles	Habituelles ; peuvent durer 2 à 3 semaines
Extrême fatigue	Jamais	Habituelle ; surtout au début de la maladie
Congestion nasale	Courante	Parfois
Éternuements	Habituels	Parfois
Mal de gorge	Courant	Parfois
Gêne pectorale, toux	Toussotement léger à modéré	Courantes ; peuvent devenir sévères

\* National Institute of Allergy and Infectious Diseases, U. S. Department of Health and Human Services, septembre 2005 (<http://www.niaid.nih.gov/publications/cold/sick.pdf>)

# COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES D'INFECTION ?

## Hygiène personnelle

L'adoption de bonnes habitudes hygiéniques est l'un des moyens les plus efficaces de réduire les risques de contracter le virus de la grippe. Voici quelques principes importants :

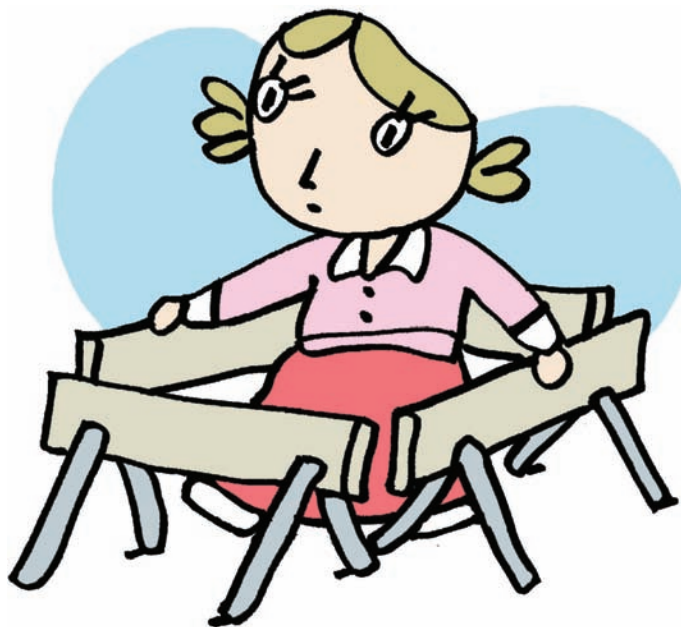
- Couvrez-vous le nez et la bouche avec la manche de votre vêtement lorsque vous toussiez ou éternuez (et non pas avec la main, car celle-ci serait contaminée et pourrait disséminer les organismes).
- Nettoyez-vous le nez ou mouchez-vous avec un mouchoir en papier, puis jetez-le.
- Nettoyez-vous les mains avec un mouchoir en papier après avoir toussé ou éternué ou après avoir touché une surface susceptible d'avoir été contaminée par une autre personne. Si vous portez un masque chirurgical, jetez-le soigneusement après tout usage et lavez-vous les mains :
  - Lavez-vous les mains à l'eau et au savon (de préférence) ou nettoyez-les avec un produit nettoyant à l'alcool.
  - Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes et assurez-vous que toutes leurs surfaces ont bien été nettoyées.
- Soyez vigilant et veillez à ne toucher aucune surface susceptible de l'avoir été par d'autres personnes (par ex. : poignées de porte, rambardes d'escaliers, etc.).



- Évitez de donner des poignées de main, de vous embrasser ou tout autre rituel social impliquant un contact tactile avec les autres.
- Veillez à rester à l'écart des postillons lorsque vous êtes entouré de gens (par ex. : lorsqu'ils toussent ou éternuent). Évitez dans la mesure du possible tout contact avec des personnes à risque (les jeunes enfants ou les personnes atteintes d'une maladie sous-jacente ou chronique) jusqu'à la disparition de leurs symptômes respiratoires.

Pour de plus amples informations sur les mesures d'hygiène personnelle, visitez les sites Internet suivants :

- [www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm)
- [www.cdc.gov/cleanhands/](http://www.cdc.gov/cleanhands/)



# CE QU'IL FAUT SAVOIR EN CAS DE PANDÉMIE

## COMMENT L'ONU PEUT-ELLE VOUS AIDER ?

L'ONU possède un site Internet actuellement hébergé sur iSeek ([www.un.org/staff/pandemic](http://www.un.org/staff/pandemic)) pour informer son personnel du monde entier de l'épidémie et des effets de la maladie sur les membres de ses équipes. Ce site fonctionne de façon autonome sur l'Internet et fournit des informations sur la situation actuelle pour le personnel de chaque région d'intervention du Secrétariat ainsi que des liens utiles vers les agences, fonds et programmes.

Afin de pouvoir fournir des informations actualisées, l'ONU collabore étroitement avec l'OMS, l'organisation chargée de gérer les questions de santé publique et de surveiller les manifestations soudaines de maladies dans le monde entier. L'ONU travaille également de pair avec les autorités sanitaires de différents pays et se concerta régulièrement avec elles sur les projets mis en place dans les régions où elle est présente.

En 2008, l'ONU a publié une version révisée des directives médicales applicables en cas de pandémie. Tous les services médicaux des Nations Unies connaissent ces directives. Elle a également établi des directives administratives relatives à la gestion du personnel pendant une pandémie.

## QUE FAIRE POUR SE PRÉPARER ?

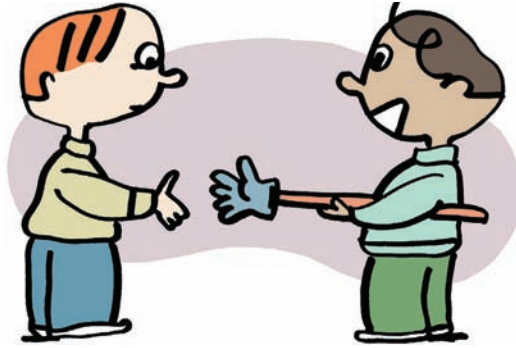
Il faut savoir qu'en cas de pandémie de nombreuses fournitures peuvent venir à manquer et les possibilités de déplacement peuvent être considérablement réduites. Veillez à prévoir les mesures nécessaires pour vous organiser et à toujours disposer des fournitures essentielles sous la main.

- Assurez-vous d'avoir une grande quantité de médicaments courants, de même que pour les traitements en cours, et ce pour vous-même et les membres de votre famille.
- Assurez-vous d'être couvert par une assurance médicale.
- Procurez-vous un thermomètre pour chaque membre de votre famille.
- Faites des provisions de produits hygiéniques, d'eau et de denrées alimentaires pour six semaines (voir la liste détaillée des fournitures et denrées à prévoir aux pages 21-26).
- Vérifiez la validité de vos passeports, visas et permis au cas où vous seriez immobilisé ou devriez partir.
- Mettez à jour les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence que votre bureau détient pour vous et les membres de votre famille.

## QU'EST-CE QUE LA « DISTANCIATION SOCIALE » ?

La distanciation sociale est une expression désignant le fait de garder une distance d'un mètre avec d'autres personnes. Il s'agit d'une mesure indiquée par les autorités sanitaires pour réduire la transmission des virus au sein des communautés.

Les autorités locales pourront vous demander de rester au sein de votre communauté ou chez vous en cas de pandémie. C'est en minimisant le contact avec les gens que les risques de transmission



virale seront diminués. N'oubliez pas que certaines des mesures suivantes pourront être appliquées :

- Fermeture des établissements scolaires et universitaires
- Fermeture des crèches
- Annulation des manifestations impliquant des rassemblements de masse et interruption des services de transports publics

## COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES DE PROPAGATION DE LA GRIPPE ?

- Adoptez de bonnes habitudes d'hygiène tel qu'indiqué aux pages 9 et 10.
- Ne partagez pas vos couverts et vos verres avec les autres.
- Nettoyez les ustensiles utilisés par les personnes malades ou les surfaces qu'elles ont touchées à l'eau savonneuse tiède ou avec un désinfectant.
- Évitez les lieux très fréquentés impliquant un contact étroit avec les autres.
- Ne fumez pas. La consommation de tabac favorise la contraction de la grippe et augmente les risques de développer des complications sévères.
- Restez chez vous si vous êtes févreux ou si vous tousez.



# COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES ?

## Prendre soin de soi

Voici certaines choses que vous et ceux que vous soignez pouvez faire pour soulager les symptômes de la grippe. Il va de soi qu'il convient de consulter immédiatement un médecin si la grippe semble plus sévère.

- Prenez votre température. Si elle ne dépasse pas 38 °C, ce n'est probablement pas la grippe.
- Reposez-vous et évitez toute activité physique exigeante.
- Évitez tout contact avec d'autres personnes.
- Restez chez vous.
- Buvez beaucoup (un verre d'eau ou de jus de fruit toutes les heures).
- Prenez du paracétamol (également connu sous la dénomination « acétaminophène ») pour faire baisser la fièvre et soulager la douleur. (Le médicament ne tuera pas le virus, mais soulagera vos symptômes.)
- Faites un gargarisme à l'eau tiède pour soulager le mal de gorge.
- Injectez une solution de sérum physiologique dans les narines pour soulager la congestion nasale.
- Nettoyez-vous le nez avec des mouchoirs en papier, puis jetez-les. Ensuite, lavez-vous les mains.
- Ne fumez pas.

## Prendre soin des autres

La plupart des personnes atteintes de la grippe pandémique pourront rester chez elles pendant la maladie et se faire soigner par les membres de leur famille ou toute autre personne vivant sous le même toit. Quiconque habitant avec une personne atteinte de la



grippe pendant la période d'incubation et pendant la période de déclaration de la maladie est exposé à la grippe. Il s'agit avant tout de limiter la transmission de la grippe pandémique à l'intérieur et à l'extérieur du foyer. Même s'il existe un risque de transmission du virus, les gens devront soigner les personnes atteintes.

### **Prise en charge des personnes atteintes de la grippe**

Dans la mesure du possible, séparez physiquement le patient des personnes non atteintes vivant sous le même toit. Préparez une pièce séparée de sorte à isoler la personne malade. Pour cela, vous aurez peut-être besoin de linge de maison supplémentaire, notamment de draps, d'alèses et de serviettes de toilette.

Prévoyez un espace séparé du reste de la maison pour y installer une infirmerie. Veillez à aérer la pièce. Il est important d'évacuer l'air de la pièce du malade vers l'extérieur et non pas vers l'intérieur de la maison, aussi prévoyez une solution.

- ◆ Pour minimiser le risque de propagation du virus, seules les personnes indispensables au chevet du malade pourront entrer dans sa chambre. Celles-ci devront toujours bien se laver les mains après avoir quitté la pièce. Le port d'un masque peut être utile, mais il faut savoir que ce n'est pas la panacée.

- ◆ Le patient ne devra pas sortir lorsqu'il sera le plus susceptible d'être infectieux (c.-à-d. pendant sept jours à compter de l'apparition des symptômes ou 24 à 48 heures après leur disparition, la période la plus longue étant retenue). Si le malade doit absolument sortir (par ex. : pour se rendre chez le médecin), le patient devra respecter les règles d'hygiène en cas de toux (c.-à-d. se couvrir la bouche et le nez en cas de toux et d'éternuement) et porter un masque chirurgical s'il en a un.
- ◆ Comment porter un masque : placez-le de sorte à couvrir le nez, la bouche et le menton et fixez-le à l'aide des lanières ou des élastiques. Ajustez la position de la barrette métallique sur la racine du nez pour éviter de laisser des passages au virus. Retirez le masque en touchant uniquement les lanières. Placez-le soigneusement dans un sac en plastique que vous nouerez avant de le jeter. La poubelle aura de préférence un couvercle. Rappelez-vous qu'un masque ne peut pas éliminer le risque d'infection.

### **Gestion des autres personnes présentes au sein du foyer**

- ◆ Les personnes n'ayant pas été exposées à la grippe pandémique et dont la présence n'est pas indispensable au chevet du malade ne devront pas entrer dans la maison si une personne est atteinte de grippe pandémique.
- ◆ Si des personnes saines doivent entrer, elles devront éviter tout contact étroit avec le patient.
- ◆ Les personnes vivant sous le toit d'une personne atteinte de la grippe pandémique devront dans la mesure du possible limiter les contacts avec elle. Il est conseillé de désigner une personne qui sera chargée de la soigner.
- ◆ Les personnes vivant sous le même toit devront surveiller toute apparition de symptôme grippal.

## Mesures permettant de limiter l'infection à la maison

- ◆ Tous les membres du foyer devront suivre attentivement les règles d'hygiène des mains (c.-à-d. se laver les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant à l'alcool) après avoir été en contact avec une personne atteinte de la grippe ou avec l'environnement dans lequel les soins sont prodigués.
- ◆ Bien qu'aucune étude n'ait été menée sur l'efficacité du port du masque à domicile, il est conseillé au malade et à la personne soignante d'en porter un. Le port de gants et d'une blouse n'est pas une



recommandation pour les personnes soignant le malade à la maison.

- ◆ La vaisselle sale sera passée au lave-vaisselle ou lavée à la main à l'eau savonneuse tiède. Il n'est pas nécessaire de laver séparément la vaisselle du patient.
- ◆ Le linge sale sera lavé en machine à l'eau tiède avec une lessive normale. Il n'est pas nécessaire de séparer les draps et le linge sales utilisés par le patient de ceux des autres membres du foyer. Soyez vigilant lorsque vous manipulez du linge sale (évituez de le serrer contre vous) pour éviter toute contamination. Appliquez les règles d'hygiène des mains après avoir touché du linge sale.
- ◆ Placez les mouchoirs en papier du malade dans un sac, puis jetez celui-ci avec les ordures ménagères. À cette fin, prévoyez de placer un sac au chevet du malade.
- ◆ Nettoyez les surfaces de la maison conformément aux règles de ménage normales.

# CONSEILS AU PERSONNEL REMPLISSANT UNE FONCTION CRITIQUE

Les bureaux de l'ONU seront chargés de veiller à la continuité des opérations si une pandémie devait survenir. Pour cela, chaque service ou bureau a défini les opérations essentielles considérées comme des fonctions critiques, ainsi que le personnel nécessaire pour continuer de les mener à bien. Il est important de noter que les membres du personnel remplissant ces fonctions critiques le font de leur plein gré.

Si certains collaborateurs affectés aux fonctions critiques peuvent être amenés à travailler sur le terrain, les autres membres dont la présence est jugée nécessaire pour remplir des fonctions critiques pendant une pandémie, soit sur le terrain soit à distance, devront en permanence éviter les rassemblements publics et les lieux publics dans lesquels des contacts étroits inopinés avec les autres sont possibles, tout comme les contacts étroits avec des personnes potentiellement infectées.

## COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES D'EXPOSITION PENDANT LES TRAJETS ENTRE LE DOMICILE ET LE LIEU DE TRAVAIL ?

Évitez les transports publics.

Voici par ordre de préférence les meilleures solutions de transport du point de vue du contrôle des risques :

- a) *Déplacez-vous seul dans votre propre véhicule.*
  - En de telles circonstances, aucune mesure de protection particulière n'est nécessaire.

b) *Déplacez-vous seul dans un véhicule loué.*

- Avant de monter dans le véhicule, essayez les surfaces couramment touchées (par ex. : poignées de portière, commandes du tableau de bord, surfaces proches des sièges) avec un désinfectant recommandé.
- Lavez-vous les mains après avoir nettoyé ces surfaces.



c) *Déplacement avec des passagers se tenant à moins d'un mètre les uns des autres.*

- Il est conseillé aux passagers de porter un masque chirurgical pendant le trajet. Essayez systématiquement les surfaces couramment touchées (par ex. : poignées de portière, commandes du tableau de bord, surfaces proches des sièges) avec un désinfectant recommandé avant de monter dans le véhicule.
- Tous les passagers devront se laver les mains après être sortis du véhicule et éviteront de porter les mains au visage pendant le trajet.
- Lavez-vous les mains après avoir nettoyé le véhicule.

## **QUAND FAUT-IL RESTER CHEZ SOI ?**

Pendant une pandémie, les membres du personnel remplissant des fonctions critiques sur le terrain **ne** devront **pas** se rendre au travail dans les cas suivants :

- Le collaborateur ne se sent pas bien ou présente des symptômes associés au rhume ou à la grippe (maux de tête, fièvre, mal de gorge, toux, douleurs corporelles, écoulement nasal, congestion nasale, douleurs

abdominales, crampes ou diarrhée). Il pourrait être conseillé aux membres du personnel de prendre leur température tous les matins et soirs et de ne pas se rendre au travail s'ils sont févieux.

- Un membre de la famille du collaborateur est atteint ou est susceptible d'être atteint de la grippe.
- Le collaborateur sait qu'il a récemment été en contact (il y a moins de 48 heures) avec une personne ayant manifestement contracté la grippe pandémique.

Tout membre du personnel tombant malade pourrait être requis de rester chez lui pendant sept jours à compter de l'apparition des symptômes et attendre après leur disparition avant de revenir au travail. Il devra également porter un masque chirurgical lorsqu'il sera amené à rencontrer d'autres personnes.

Quiconque a été exposé à une personne atteinte de grippe pandémique pourrait aussi être requis de rester chez lui pendant la période de sept jours à compter de l'exposition au virus constatée afin de couvrir au maximum la période d'incubation.

Si un membre du personnel habite sous le toit d'une personne suspectée d'avoir contracté la grippe pandémique, il pourrait être suivi au moins tous les jours pour voir s'il ne souffre pas de fièvre ou de troubles respiratoires et pourrait être requis de rester chez lui pendant sept jours une fois que la personne infectée n'aura plus de fièvre.



# QUE FAUT-IL STOCKER CHEZ SOI ?

## QUELLES PROVISIONS FAUT-IL PRÉVOIR POUR SUBSISTER AU MOINS SIX SEMAINES ?

Une pandémie dure généralement de six à huit semaines dans chaque région.

### Eau

Il est conseillé de stocker des denrées pour parer à toute urgence. Faites un stock de bouteilles d'eau ou stockez de l'eau dans des récipients en plastique tels que des bouteilles de soda. Prévoyez quatre litres d'eau par personne et par jour (deux litres à boire et deux litres pour un usage ménager). Les besoins en eau dépendent également d'autres facteurs tels que la température extérieure. À la saison chaude, ces besoins peuvent doubler, et les enfants, les femmes qui allaitent ainsi que les personnes malades ont souvent besoin de boire davantage. Dans la mesure du possible, stockez suffisamment d'eau pour subsister au moins six semaines. Procurez-vous des kits de purification d'eau ou des filtres s'il est difficile de stocker de grandes quantités d'eau.



## Nourriture

- Stockez des denrées non périssables pour subsister six semaines.
- Choisissez des denrées ne nécessitant aucune réfrigération au cas où il y aurait une panne d'électricité. Étant donné que l'accès à l'eau potable peut être limité, choisissez des denrées dont la préparation nécessite peu ou pas d'eau. Exemples de denrées à stocker :
  - Viandes, soupes, fruits et légumes en conserve prêts à la consommation
  - Denrées sèches telles que les pâtes (n'oubliez pas que vous aurez besoin d'eau pour les cuire), céréales sèches, barres de céréales, fruits secs et biscuits salés
  - Jus en conserve
  - Beurre d'arachide ou fruits à coque
  - Denrées de base et condiments (sucre, sel et poivre, épices, etc.)
  - Denrées à haute valeur énergétique telles que les barres de pâte de fruit ou à haute teneur en protéines
  - Aliments pour nourrissons – lait en poudre et petits pots
  - Aliments aidant à faire face au stress
  - Aliments pour animaux domestiques

## COMMENT CONSERVER LES DENRÉES ALIMENTAIRES ?

- Conservez les denrées alimentaires dans l'endroit le plus sec et le plus frais de la maison – si possible dans une pièce sombre.
- Gardez-les recouvertes en permanence.
- Ouvrez délicatement les récipients afin de pouvoir les refermer après chaque utilisation.
- Emballez les gâteaux secs et biscuits salés dans des sachets en plastique et conservez-les dans des récipients fermés pour éviter qu'ils ne se ramollissent et pour prolonger leur durée de conservation.
- Videz les récipients ouverts de sucre, de fruits secs et de fruits à coque dans des bocaux à couvercle vissable ou des récipients hermétiques pour les protéger des animaux nuisibles.
- Inspectez toutes les denrées avant de les consommer pour vérifier qu'elles n'ont pas été altérées.
- En cas de panne d'électricité, évitez les gaspillages en mangeant d'abord la nourriture réfrigérée, puis la nourriture conservée au congélateur, enfin les denrées non périssables.



## Sources d'énergie

- Prévoyez un stock de bougies, de lampes à paraffine, de piles, etc., pour parer aux coupures d'électricité.
- Préparez-vous à faire la cuisine sans électricité ni gaz.
- Procurez-vous un poste de radio à manivelle et une lampe de poche.
- Envisagez l'achat d'un téléphone se branchant directement sur la ligne téléphonique sans devoir recourir à une autre source d'énergie.

## QUELLES FOURNITURES MÉDICALES FAUT-IL STOCKER ?

Les services d'urgence peuvent être limités en cas de crise. Aussi, assurez-vous d'avoir chez vous une pharmacie de secours. Vérifiez toutes les dates de péremption et remplacez les articles dont la date de péremption a expiré ou expirera bientôt.

**Il est indispensable d'avoir un thermomètre pour chaque membre de la famille. Veillez à vous en procurer un à l'avance.**



**Faites des provisions de médicaments susceptibles d'être nécessaires. Par exemple, si l'un des membres de votre famille est diabétique ou est atteint d'une maladie cardiaque, prévoyez suffisamment de médicaments pour durer au moins six semaines ou demandez à votre médecin une ordonnance supplémentaire pour pouvoir faire un stock d'urgence de tous les médicaments dont votre famille a besoin.**



**Il est conseillé de faire des provisions des articles suivants :**

- Savon
- Paires de gants médicaux sans latex
- Lingettes antiseptiques
- Baume antibactérien
- Compresse froide
- Ciseaux (petits, personnels)
- Masque de protection pour la réanimation cardiorespiratoire
- Masques faciaux, masques chirurgicaux à trois couches
- Médicaments contre la douleur et la fièvre ; n'oubliez pas de prévoir des médicaments pour les adultes et les enfants
- Médicaments contre la diarrhée
- Médicaments antiacides (contre le mal de ventre)
- Vitamines
- Boissons énergétiques (solution de réhydratation orale)

## Autres articles :

- Linge de maison (draps, alèses, serviettes de toilette, etc.)
- Nettoyant à l'alcool pour les mains
- Sacs poubelle et produits d'entretien ménager ; les virus s'éliminent facilement à l'aide de désinfectants au formol ou à l'iode ; pour le bain, de l'eau et du savon suffisent
- Lentilles de contact de réserve
- Articles d'hygiène dentaire et d'hygiène personnelle (mouchoirs en papier, papier de toilette, couches jetables, etc.)
- Piles pour appareils d'aide auditive
- Extincteur (faites en sorte que tous sachiez vous en servir)
- Pendule à piles (prévoyez des piles de réserve)
- Lampe de poche
- Piles de réserve
- Poste de radio portatif
- Ouvre-boîte manuel



# QUELLES MESURES PRENDRE EN CAS DE DÉPLACEMENT ?

- Comme dans le cas de toute maladie infectieuse, l'une des précautions les plus importantes est le lavage fréquent des mains. Lavez-vous souvent les mains à l'eau savonneuse (ou nettoyez-les en les frottant avec un produit sans eau à base d'alcool en l'absence de savon et si les mains ne sont pas visiblement sales) pour éliminer tout organisme potentiellement infectieux et prévenir toute transmission de la maladie.
- Évitez tout contact étroit avec les personnes infectées.

## QUE FAIRE AU CAS OÙ L'ON AURAIT ÉTÉ EXPOSÉ ?

- Suivez votre état de santé pendant sept jours.
- Si vous avez la fièvre et commencez à tousser ou à avoir des difficultés à respirer ou si vous développez une maladie pendant cette période de sept jours, consultez un médecin.
- Lors de la consultation, n'oubliez pas d'indiquer ce qui suit :
  - vos symptômes
  - les lieux où vous vous êtes rendu
- Ne vous déplacez pas si vous êtes malade et limitez le plus possible tout contact avec votre entourage pour limiter la propagation de toute maladie infectieuse.

**REMARQUE :** en cas de pandémie, préparez-vous à l'éventualité de devoir rester sur votre lieu de travail en raison des risques liés aux déplacements. Cela est applicable à vous et aux membres de votre famille.

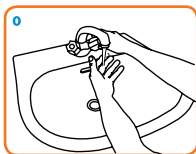
# PRINCIPES D'HYGIÈNE DES MAINS

## Le lavage des mains - Comment ?

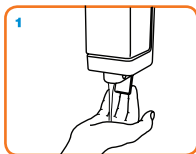
LAVER LES MAINS AU SAVON ET À L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOUILLÉES  
SINON, UTILISER LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIÈNE DES MAINS !



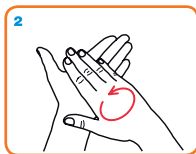
Durée de la procédure : **40-60 secondes**



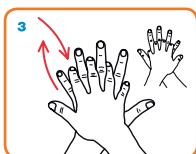
Mouiller les mains abondamment.



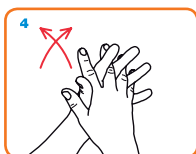
Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



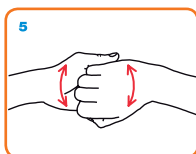
Paume contre paume par mouvement de rotation,



le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice versa,



les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice versa,



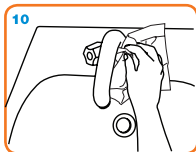
la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice versa.



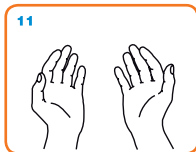
Rincer les mains à l'eau,



sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,



fermer le robinet à l'aide de la serviette.



Les mains sont prêtes pour le soin.

Design: monobragilis network

Octobre 2006, version 1.

L'OMS remercie les hôpitaux universitaires de Genève (HUG), en particulier les collaborateurs du service de Prévention et Contrôle de l'Infection, pour leur participation active au développement de ce matériel.



Organisation mondiale de la Santé

# RESSOURCES

## SITES INTERNET UTILES

**Nations Unies :**

<http://www.un.org/staff/pandemic>

**Organisation mondiale de la Santé :**

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/fr.index.html>

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC) :**

<http://www.cdc.gov.swineflu/investigation.htm>

## Téléphone

**Assistance téléphonique du CDC :**

**1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) ou**

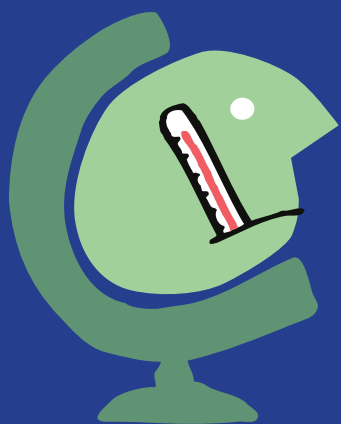
**1-888-232-6348**

*7 j/7, 24 h/24. Accueil en anglais et en espagnol*

**Pour tout complément d'information :**  
Caroline Vaughan, Ed.D., OHRM, <vaughan@un.org>  
et Esther Tan, M.D., OHRM <tan2@un.org>

**Illustrations :**  
Stuart Goldenberg <stuartgold@earthlink.net>

**Conception :**  
Division de la sensibilisation du public,  
Département de l'information des Nations Unies



**[WWW.UN.ORG/STAFF/PANDEMIC](http://WWW.UN.ORG/STAFF/PANDEMIC)**

Imprimé aux Nations Unies, New York  
09-50090—septembre 2009—4,500