

## GRIPPE A(H1N1)

### Quand doit-on consulter un professionnel de la santé en cas de grippe?

En général, une consultation est indiquée quand une personne qui a des symptômes de grippe, dont la fièvre, présente :

- des risques de complications à cause de son âge (moins de 2 ans ou plus de 65 ans) ou à cause d'une maladie chronique;
- des douleurs ou de la difficulté à respirer;
- des vomissements depuis plus de 4 heures;
- de la confusion ou des convulsions.

Pour arriver à prendre la meilleure décision pour soi et ses proches, on peut consulter le feuillet [Aide à la décision](#) et le dépliant [Grippe A\(H1N1\) Ce que vous devez savoir, ce que vous devez faire pour protéger votre santé et la santé des autres](#).



### Qu'est-ce qu'une pandémie de grippe?

Une pandémie de grippe est déclarée lorsqu'un nouveau virus de la grippe apparaît et qu'il circule dans plusieurs régions du globe en se transmettant de façon soutenue et efficace entre les personnes. La grippe A (H1N1) constitue donc la première pandémie du 21<sup>e</sup> siècle. Actuellement, les autorités de santé mondiale la considère modérée. Les symptômes de la grippe A (H1N1) s'apparentent dans la majorité des cas à ceux de la grippe saisonnière.

### Symptômes, transmission, diagnostic et traitement de la grippe A(H1N1) Quels sont les symptômes de la grippe A(H1N1)?

Les symptômes de la grippe A(H1N1) sont comparables à ceux de la grippe saisonnière : fièvre, toux, fatigue, diminution de l'appétit, maux de tête et douleurs musculaires. Certaines personnes infectées par le virus A(H1N1) présenteront également de l'écoulement na-

sal, des maux de gorge, des nausées, des vomissements et de la diarrhée.

Les symptômes peuvent varier d'une personne à une autre, et, comme cela se produit avec la grippe saisonnière, il est possible que des complications surviennent chez des personnes présentant une maladie chronique sous-jacente.

### Quels sont les médicaments qui permettent de traiter la grippe A(H1N1)?

Les antiviraux sont utilisés pour la prévention et le traitement précoce de la grippe. S'ils sont pris dans les 48 heures suivant le début de la maladie, ils peuvent en atténuer les symptômes, en raccourcir la durée et possiblement en prévenir les complications. Les antiviraux ne sont pas des vaccins, par conséquent ils n'immunisent pas contre le virus.

## DIFFÉRENCE ENTRE L'INFLUENZA (GRIPPE) ET LE RHUME

SYMPTÔMES	INFLUENZA (GRIPPE)	RHUME
<b>Fièvre</b>	Habituelle température entre 38°C et 40°C (entre 100,4°F et 104°F) Début soudain durée de 2 à 5 jours	Rares
<b>Toux</b>	Habituelle durée d'environ 1 semaine	Habituelle, mais légère ou modérée
<b>Maux de tête</b>	Habituels et parfois intenses	Rares
<b>Douleurs et courbatures</b>	Habituelles et parfois intenses	Rares
<b>Fatigue intense</b>	Habituelle et intense durée de quelques jours, mais peut parfois se prolonger	Habituelle, mais légère
<b>Nausée et vomissements</b>	Habituels, surtout chez les enfants	Rares
<b>Congestion nasale et écoulement du nez</b>	Rares	Habituels
<b>Éternuements</b>	Rares	Habituels
<b>Mal de gorge</b>	Rare	Habituel
<b>Douleur thoracique</b>	Habituelle et parfois intense	Parfois, mais légère ou modérée

### Comment peut-on se procurer des antiviraux?

Les antiviraux ne sont pas indiqués chez tous les malades, c'est le médecin qui détermine quel malade doit recevoir un traitement aux antiviraux et quel antiviral il recevra.

### Vaccination Y aura-t-il suffisamment de vaccin pour l'ensemble de la population?

Le gouvernement du Canada a annoncé, pour le compte des provinces et des territoires, une commande pour l'achat de 50,4 millions de doses du vaccin de la grippe A(H1N1) à l'intention de la population canadienne. Le Québec s'est assuré d'avoir suffisamment de doses du vaccin afin de pouvoir immuniser tous les citoyens qui pourraient avoir besoin du vaccin ou qui souhaiteraient obtenir une telle protection contre le virus.

### Qui recevra le vaccin et comment se déroulera la distribution des doses dans la population?

Tout individu qui aura besoin du vaccin ou qui souhaite obtenir une telle protection contre le virus A(H1N1) pourra le recevoir. Dès que les premières doses seront disponibles, le vaccin sera tout d'abord offert aux per-

sonnes les plus vulnérables :

les femmes enceintes; les malades chroniques de moins de 65 ans; les enfants de plus de 6 mois et moins de 5 ans; les personnes habitant une localité ou une communauté éloignée ou isolée; les travailleurs de la santé; ceux et celles qui habitent avec des personnes à risque élevé ne pouvant être immunisées (nourrissons âgés de moins de six mois et les personnes immunocompromises).

Il est important de mentionner que la vaccination est volontaire. Toute la population pourra bénéficier de l'immunisation et les modalités de la campagne provinciale seront précisées sous peu.

### Le vaccin sera-t-il gratuit pour l'ensemble des Québécoises et des Québécois?

Le Québec s'est doté d'un programme pour offrir des cliniques d'immunisation concernant la grippe A (H1N1). Le vaccin sera donc gratuit pour l'ensemble de la population québécoise.

### Comment la grippe A(H1N1) se transmet-elle?

Le virus de la grippe se transmet très facilement à partir des gouttelettes du nez et de la bouche de la personne infectée.

On peut attraper la grippe si on entre en contact avec une surface contaminée ou une personne infectée et qu'on touche ensuite à son nez, sa bouche ou ses yeux. Les symptômes se développent entre un et sept jours après la contamination. Il est important de souligner que la personne atteinte peut être contagieuse 24 heures avant l'apparition des symptômes et jusqu'à 7 jours après leur début.

Le virus de la grippe vit mieux dans des endroits frais et secs. Il se propage à l'occasion de contacts rapprochés entre les personnes. Plusieurs circonstances favorisent ces contacts, dont vivre sous le même toit que d'autres, donner des soins à une personne malade, utiliser les transports en commun, fréquenter les salles de spectacle, participer aux rassemblements sportifs et autres manifestations publiques.

### Quelles sont les périodes d'incubation et de contagiosité de la grippe A(H1N1)?

Les symptômes de la grippe A(H1N1) se développent entre un et sept jours après la contamination. La personne atteinte peut être contagieuse 24 heures avant l'apparition des symptômes et jusqu'à 7 jours après leur début.

### Que faire si on présente des symptômes de la grippe?

Une personne en bonne santé devrait normalement guérir par elle-même. Les personnes atteintes de la grippe A(H1N1) devraient, dans la mesure du possible, rester chez elles jusqu'à la fin des symptômes et se reposer. Bien que le traitement de la grippe ne nécessite

habituellement pas de médicaments, les médicaments en vente libre peuvent être utilisés pour soulager les symptômes.

Afin d'éviter de contaminer les autres, il est important de limiter ses contacts avec l'entourage et les proches jusqu'à la fin des symptômes.

Enfin, les pratiques d'hygiène respiratoire habituelles s'appliquent aussi pour les personnes malades :

- se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir de papier lorsque l'on tousse ou éternue;
- jeter le mouchoir de papier à la poubelle;
- en l'absence de mouchoir de papier, tousser ou éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras;
- laver ses mains souvent. Si on n'a pas accès à l'eau et au savon, utiliser un produit antiseptique.

Des questions?:

**1-800 O-Canada**



**Renseignements sur le virus H1N1 de votre  
gouvernement provincial**

[www.fightflu.ca](http://www.fightflu.ca) (Canada)

[www.pandemiequebec.gouv.qc.ca/en/index.aspx](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca/en/index.aspx)  
(Quebec)

# COORDONNÉES SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

## BUREAU DE LA CAISSE DE PRÉVOYANCE SOCIALE

IATSE Local 667/669 H & W Fund  
3823 Henning Drive #217  
Burnaby, BC  
V5C 6P3

Sans Frais: 1-866-366-9667  
Fax: 778-329-4454

Site Web: [www.iatse667-669healthplan.com](http://www.iatse667-669healthplan.com)



**Administratrice du Régime:** Leta Labiuk  
Courriel: [leta@iatse667-669healthplan.com](mailto:leta@iatse667-669healthplan.com)  
Tel: 778-329-4455

**Coordinatrice d'assurance:** Mary Miskic  
Courriel: [mary@iatse667.com](mailto:mary@iatse667.com)  
Tel: 416-368-0072

## FINANCIÈRE MANUVIE

**Police # 4524 N° ID = Numéro assigné par le Bureau en charge avec les Fonds**

### Services des règlements :

#### Pour les résidents hors-Québec

Financière Manuvie régime d'assurance collective

Réclamation d'assurance santé & dentaire  
P.O. Box 2592, STN M  
Calgary, AB T2P 5P4

1-800-465-2071

#### Pour les résidents du Québec

Financière Manuvie régime d'assurance collective

Réclamation d'assurance santé & dentaire  
P.O. Box 11605, STN Centre Ville  
Montreal, QC H3B 5C6

1-800-361-2833

## SERVICES À LA FAMILLE

Un service confidentiel de consultation est disponible pour tous. En cas de besoin, veuillez contacter:

Anglais: 1-800-668-9920

Français: 1-800-561-1128

Web: [www.myfseap.com](http://www.myfseap.com)

Username: [toiatse667-669](mailto:toiatse667-669) password: centre003

## MONDIAL (ASSISTANCE-VOYAGE WORLD ACCESS)

**Pendant leurs déplacements, les membres du régime peuvent nous joindre... Mondial N° 9994**

Sans frais du **Mexique** 00-1-800-514-3702

**Veillez vérifier le code régional aussitôt arrive dans ce pays — Il se peut que vous deviez remplacer le préfixe 00**

Sans frais de la **République Dominicaine** 1-888-751-4403

Sans frais des autres pays participant au numéro universel de libre appel international (UITF)\* 800-9221-9221

Sans frais au **Canada et aux É.-U.** 1-877-252-9857

Sans frais **ailleurs** 1-519-742-8073

Argentine, Australie, Autriche, Belgique, Canada, Chine, Colombie, Costa Rica, Danemark, Finlande, France, Allemagne, Hongrie, Irlande, Israël, Italie, Japon, Corée (du Sud), Luxembourg, Macao, Malaisie, Pays-Bas, Nouvelle-Zélande, Norvège, Portugal, Singapour, Afrique du Sud, Espagne, Suède, Suisse, Taiwan, Royaume-Uni.

\*Remarque : cette liste est sujette à changement. Dans les pays n'apparaissant pas sur la liste de l'UITF, les membres du régime doivent continuer d'utiliser le numéro sans frais apparaissant sur leur carte de bénéficiaire.