

Que faire pour prévenir la grippe?

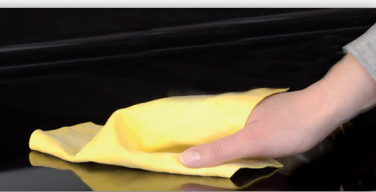
La prévention est la meilleure mesure face à la grippe et repose sur une série de recommandations d'hygiène dont voici les plus importantes :



- Se laver les mains fréquemment.



- Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier en cas d'éternuement ou de toux et jeter juste après le mouchoir usagé à la poubelle.



- Nettoyer plus régulièrement la surface des meubles, les boutons de portes, tous les objets... avec les produits ménagers habituels et aérer plus souvent en ouvrant les fenêtres.



- En cas de maladie, éviter de contaminer d'autres personnes en suivant les conseils des professionnels de santé.
- Éviter les baisers et les contacts rapprochés, ainsi que de partager des verres, couverts et autres objets qui auraient pu être en contact avec la salive ou des sécrétions.

Pourquoi la collaboration des citoyens est-elle nécessaire ?

On estime que, à un certain moment, il pourrait se produire un pic de la pandémie, et de nombreuses personnes pourraient être affectées en même temps. Un petit pourcentage requerrait un suivi médical ou devrait être hospitalisé.

Afin d'éviter des saturations, il est important que seules les personnes ayant un besoin réel recourent aux services de santé.



Recourez aux services de santé de manière responsable.



Il faut tenir compte que durant cette période, d'autres maladies exigeant un traitement urgent continueront à être présentes tels que des infarctus, des accidents vasculaires cérébraux, des traumatismes, appendicites, etc. Pour cette raison, il est nécessaire de recourir aux services de manière responsable et de suivre les recommandations que les autorités sanitaires de votre Communauté Autonome pourraient adopter à tout moment.

Et rappelez-vous...La prévention est la meilleure mesure à prendre.

Informez-vous sur: www.informaciongripea.es

La prévention est la meilleure mesure à

Grippe A

Avant d'être sujet à des symptômes grippaux tels que la toux, la fièvre ou un malaise général, prenez des mesures de prévention face à la Grippe 1.



En cas d'éternuement ou de toux couvrez vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier et jetez-le à la poubelle.



Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau et au savon.



Recourez aux services de santé de manière responsable.

Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une maladie qui touche depuis l'antiquité les êtres humains et d'autres espèces animales (oiseaux, porcs...) et qui cause des épidémies chaque année, principalement en hiver. Cette maladie est causée par différents types de virus qui peuvent en outre s'associer entre eux et donner lieu à une nouvelle grippe.

La grippe est très contagieuse puisqu'elle se transmet facilement d'une personne à une autre au travers de gouttelettes de salive ou de sécrétions expulsées en parlant, en toussant ou en éternuant.

Les symptômes habituels de la grippe sont :

- fièvre (plus de 38 °C),
- toux,
- et malaise général.

On peut aussi avoir des maux de tête, des maux de gorge, des éternuements, des douleurs musculaires et, parfois, une diarrhée et des vomissements.



Pourquoi s'informer maintenant ?

Régulièrement les virus peuvent voir leurs caractéristiques antérieures se modifier et face à ce changement, il n'existe pas de défenses, c'est pourquoi le nombre de personnes contaminé est plus important que le nombre habituel.

N'importe qui est susceptible d'être contaminé.

Au cours de l'histoire, plusieurs pandémies de grippe se sont produites, par exemple celle de 1918, connue sous le nom de grippe espagnole. Cette pandémie a entraîné de nombreux décès puisqu'on ne disposait pas des systèmes de santé actuels et en outre elle présentait une haute virulence. La pandémie actuelle est causée par un nouveau sous-type du virus de la grippe A (H1N1), et présente jusqu'à présent un caractère bénin, bien que cela puisse changer au fil des mois.

Quels sont les sujets qui doivent faire le plus attention ?

Ceux qui présentent une plus grande probabilité de souffrir de complications sont...

Les personnes de tout âge ayant :

- des maladies du cœur (excepté l'hypertension).
- des maladies respiratoires chroniques.
- du diabète et sous traitement médicamenteux.
- une insuffisance rénale de modérée à grave.
- des maladies du sang telles que des hémoglobinopathies ou anémies si elles sont modérées ou graves.
- celles qui n'ont pas de rate.
- des maladies hépatiques chroniques avancées
- des maladies neuromusculaires graves
- une immunosuppression (y compris celle du VIH-SIDA ou celles causées par des médicaments, ou celles des personnes greffées)
- une obésité morbide (indice de masse corporelle de 40 ou plus)

Les moins de 18 ans recevant un traitement prolongé à l'acide acétylsalicylique (aspirine).

Les femmes enceintes puisque durant la grossesse il y a réduction du système immunitaire de manière naturelle, il y a donc davantage de possibilités de déclencher la grippe et de développer des complications.

Mais en cas de grossesse, il est inutile de s'alarmer ; ce risque est faible et la majorité des femmes enceintes ayant eu la grippe n'ont présenté que des symptômes légers. Il est important de renforcer au maximum les mesures d'hygiène et de suivre les recommandations générales. Dans le cas d'un début de fièvre il est nécessaire de la faire baisser le plus rapidement possible en prenant du paracétamol (médicament sûr au cours de la grossesse) et de contacter au plus vite les services de santé.

Les personnes âgées de plus de 65 ans saines ; jusqu'à ce jour, il n'a pas été prouvé qu'elles aient plus de risques de souffrir de complications. Des études effectuées indiquent qu'elles ont un certain degré de protection probablement parce qu'elles ont été exposées à des virus aux caractéristiques semblables dans le passé.

Il est possible que par la suite, grâce aux données du suivi de la pandémie, soient identifiés d'autres groupes de population présentant une probabilité supérieure de développer des complications.

Que faire en cas de symptômes grippaux ?

La majorité des cas atteints du nouveau virus de la grippe A (H1N1) jusqu'à présent ont été bénins, présentant une faible symptomatologie et sans complication. Cela suppose qu'une grande partie des patients peut se rétablir à domicile grâce à un suivi approprié des professionnels, si cela était nécessaire, et sans hospitalisation.

Dans la plupart des cas la grippe se soigne seule grâce aux mesures habituelles : boire des liquides en abondance (eau, jus...), utiliser les antithermiques et les analgésiques habituels comme le paracétamol et suivre les recommandations des professionnels de santé jusqu'au rétablissement, pour éviter ainsi de contaminer d'autres personnes. Il est important de renforcer au maximum les mesures d'hygiène.

Toutefois, doivent contacter le plus rapidement possible les services de santé, selon les indications de chaque Communauté Autonome :

- Les personnes présentant des symptômes grippaux et ayant :
 - une difficulté respiratoire
 - des symptômes inhabituels
 - une aggravation soudaine
 - une aggravation au-delà de 7 jours de maladie
- Et les personnes présentant des symptômes légers mais appartenant à un des groupes ayant le plus de probabilité de souffrir de complications (femmes enceintes, maladies chroniques, immunodépression, etc.)

A quoi servent les antiviraux et le vaccin ?

Les médicaments qui sont employés pour traiter la grippe selon les protocoles cliniques établis sont appelés antiviraux. Il existe deux médicaments : l'oseltamivir (dont le nom commercial est Tamiflu) et le zanamivir (dont le nom commercial est Relenza). Aucun de ces médicaments ne guérit. Ils agissent en diminuant la durée de la maladie en approximativement une journée et la possibilité de complications. Pour toutes ces raisons, actuellement ils ne sont indiqués que dans le cas de personnes ayant la grippe et nécessitant une hospitalisation ou celles qui, jusqu'à présent, présentent une plus grande probabilité de souffrir de complications.

Chez ces personnes on considère que, face au diagnostic de grippe, le bénéfice de l'administration de ces médicaments dépasse le risque d'éventuels effets indésirables présentés par tout médicament.

Comme tous les médicaments, Tamiflu et Relenza, ont des effets secondaires et des contre-indications, par conséquent, c'est un médecin qui décidera quand les prendre. Les Groupes d'Experts réévaluent, continuellement, les protocoles et ces indications de traitement.

Le vaccin de la nouvelle grippe A (H1N1) est attendu avant la fin de l'année. Même s'il était prêt avant, il doit être testé afin de connaître son efficacité et les problèmes qu'il pourrait impliquer, procédure habituelle pour tous les vaccins.

Le vaccin n'évite pas toujours la maladie, mais protège de manière certaine en réduisant le risque de complications.

Quand le nouveau vaccin sera disponible les groupes de population devant être immunisés par le Système national de Santé auront été identifiés afin d'éviter les complications dues à cette maladie.

Qu'est-ce qu'est la grippe saisonnière ?

La grippe saisonnière est celle qui survient chaque année au cours des mois d'hiver. Chaque année des gens meurent à cause des complications qu'elle entraîne, c'est pourquoi il est recommandé de vacciner les personnes ayant davantage de probabilités de souffrir de complications.

Cette année la grippe saisonnière est également attendue. De nombreuses personnes sont déjà protégées parce qu'elles ont générées des défenses dans le passé. Cependant, comme chaque année, on développera une campagne de vaccination visant les groupes de population habituels. Cette campagne aura lieu à des dates semblables à celles habituelles et, une fois définies, on communiquera en détail les dates précises et les groupes à risque auxquels elle s'adresse.

Bien que le vaccin de la grippe saisonnière ne protège pas contre le nouveau virus de la grippe A (H1N1), il est recommandé unanimement de vacciner toutes les personnes appartenant aux groupes à risque habituels, comme cela est pratiqué chaque année.

Il n'est pas à exclure que les deux gripes puissent être présentes au même moment.

Que font le Ministère la Santé et de la Politique sociale et les Conseils de Santé des Communautés Autonomes ?

Depuis des années on dispose d'un Plan de préparation et d'une réponse face à une pandémie de grippe. Les Comités et Sous-comités d'Experts travaillent, depuis des mois, à l'élaboration et à la mise à jour de protocoles spécifiques, sur le suivi de la pandémie et à une proposition et à la mise en œuvre de mesures, tant cliniques que sociales, qui aideront à gérer la pandémie.

L'Espagne dispose d'une réserve d'antiviraux de 15 millions de traitements qui seront fournis à toutes les personnes qui en auront besoin, une fois évalués par les professionnels de santé.

Le Gouvernement, en accord unanime avec toutes les Communautés Autonomes, a commandé des vaccins contre le nouveau virus de la grippe A (H1N1) pour 18 millions de personnes. Le calcul a été effectué en tenant compte de la population ayant une plus grande probabilité de souffrir de complications et des personnes qui travaillent au sein de services essentiels pour la Communauté dans de telles circonstances.

Notre Système national de Santé est préparé et s'adapte continuellement pour faire face à cette situation et toutes les Administrations sont en lien.