

# Virus H1N1 (grippe porcine chez l'humain)

Cette feuille de renseignements présente de l'information sur le virus H1N1 (grippe porcine chez l'humain).

## Qu'est-ce que le virus H1N1 (grippe porcine chez l'humain)?

Le virus H1N1 est une maladie respiratoire causée par des virus de la grippe de souche A. On a signalé que ces virus se propagent d'une personne à l'autre, mais la transmission était limitée par le passé.

## Quels sont les signes et les symptômes d'infection au virus H1N1 chez l'humain?

Les symptômes d'infection au virus H1N1 chez l'humain sont semblables à ceux de la grippe humaine ordinaire et comprennent la fièvre, la toux, les maux de gorge, les courbatures, les maux de tête, les frissons et la fatigue. Certaines personnes ont indiqué avoir eu la diarrhée et des vomissements. Par le passé, des maladies graves (pneumonie et insuffisance respiratoire) et des décès ont été constatés par suite d'une infection au virus H1N1 chez l'humain. Comme la grippe saisonnière, la grippe porcine peut entraîner l'aggravation de pathologies chroniques sous-jacentes.

## Comment le virus H1N1 se propage-t-il?

On pense que le virus H1N1 se propage de la même manière que la grippe saisonnière. Les virus de la grippe se propagent principalement d'une personne à l'autre par la toux ou les éternuements. On peut contracter l'infection en touchant des objets ou des surfaces contaminés puis la bouche ou le nez.

## Pendant combien de temps une personne atteinte de la grippe peut-elle infecter les autres?

Les personnes qui ont le virus peuvent infecter d'autres personnes un jour avant l'apparition des symptômes et jusqu'à 7 jours après être tombées malades. Ainsi, vous pouvez transmettre la grippe

avant même de savoir que vous êtes malade et après l'apparition des symptômes. Les enfants, surtout les tout-petits, peuvent être contagieux plus longtemps. Par conséquent, si vous pensez avoir la maladie, vous devez vous nettoyer les mains, tousser et éternuer dans votre manche et communiquer avec votre médecin ou avec Télésanté au 1 866 797-0000.

## Les Ontariennes et les Ontariens doivent-ils porter un masque chirurgical pour se protéger du virus H1N1?

On doit continuer de prendre les précautions habituelles pour se protéger, comme on le ferait pour une grippe normale. Il n'est pas nécessaire de porter un masque chirurgical pour se protéger du virus H1N1. Il s'est avéré que le masque n'empêche pas la grippe de se propager. La plupart des gens ne portent pas le masque comme il faut ou le contaminent lorsqu'ils le mettent ou l'enlèvent, ce qui en fait peut augmenter le risque d'infection.

## Que puis-je faire pour me protéger?

Il n'existe à l'heure actuelle pas de vaccin qui protège contre le virus H1N1. Vous pouvez prendre certaines précautions chaque jour afin d'éviter la propagation de germes causant des maladies respiratoires comme la grippe. Voici ce que vous pouvez faire pour vous protéger :

- lavez-vous souvent les mains au savon et à l'eau, en particulier après avoir toussé ou éternué. Vous pouvez aussi les frictionner avec une lotion contenant entre 60 et 90 % d'alcool;
- tousser ou éternuer dans votre manche;
- évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche, car les germes se propagent de cette manière;

- si vous tombez malade, n'allez pas au travail ou à l'école et limitez vos contacts avec d'autres personnes.

### **Quelle est la meilleure manière d'éviter de propager le virus par la toux ou les éternuements?**

Si vous êtes malade, limitez le plus possible vos contacts avec d'autres personnes. Dans un tel cas, n'allez pas au travail ou à l'école. Couvrez-vous la bouche et le nez avec un papier-mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez afin d'éviter de contaminer votre entourage. Jetez le papier-mouchoir à la poubelle. Toussiez ou éternuez dans votre manche si vous n'avez pas de papier-mouchoir. Nettoyez-vous ensuite les mains, et faites-le chaque fois que vous toussiez ou éternuez.

### **Quelle est la meilleure façon de me nettoyer les mains pour éviter d'attraper la grippe?**

Nettoyez-vous fréquemment les mains pour vous protéger des germes. Lavez-les avec du savon et de l'eau chaude pendant 15 à 20 secondes ou frottez-les avec un désinfectant à base d'alcool.

### **Que dois-je faire si je tombe malade?**

Si vous présentez des symptômes pseudogrippaux, par exemple de la fièvre, des courbatures, des écoulements nasaux, des maux de gorge, des nausées, des vomissements ou de la diarrhée, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou avec Télésanté Ontario au 1 866 797-0000.

### **Puis-je contracter le virus H1N1 en mangeant ou en cuisinant du porc?**

Non. La cuisson tue le virus si est effectuée de manière adéquate. Assurez-vous que le porc est bien cuit et que la viande n'est pas rosée à l'intérieur. Utilisez un thermomètre de cuisson pour vérifier si la viande a été cuite à une température de 71 degrés Celsius (160 degrés Fahrenheit).

### **Pour en savoir plus**

Rendez-vous à [ontario.ca/grippe](http://ontario.ca/grippe)  
Téléphonez à la ligne INFO de ServiceOntario au 1 800 476-9708  
ATS 1 800 387-5559