

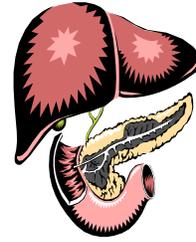
Mai est le mois de la sensibilisation à l'hépatite dans tout le pays

Qu'est-ce que l'hépatite ?

Le terme **hépatite** signifie inflammation du foie. Les toxines, certains médicaments et drogues, certaines maladies, une consommation importante d'alcool ainsi que des infections bactériennes et virales peuvent être la cause de l'hépatite.

L'hépatite virale désigne un groupe de virus susceptibles d'endommager le foie. L'hépatite virale est la première cause du cancer du foie et la raison principale des greffes du foie.

Nombreuses sont les personnes qui vivent avec l'hépatite virale sans savoir qu'elles sont infectées. Les types d'hépatite virale les plus courants sont **l'hépatite A, l'hépatite B et l'hépatite C**.



Dans ce Bulletin Santé :

Sensibilisation à l'hépatite virale
Facteurs déclencheurs de l'asthme
Le printemps sans danger
Conseils de santé cardiaque



Symptômes de l'hépatite

Fièvre	Perte d'appétit	Douleur abdominale	Jaunisse
Fatigue	Nausées	Urine foncée	(jaunissement de la peau ou des yeux)
Articulations douloureuses	Vomissements		

Comment l'hépatite A s'attrape-t-elle ?

Par contact direct avec les selles (fèces) d'une personne infectée
En mettant quoi que ce soit dans sa bouche ayant été touché par une personne infectée qui ne s'est pas lavé les mains après être allée aux toilettes ou avoir changé des couches
En ayant des rapports sexuels avec une personne infectée impliquant un contact oral-anal

Comment les hépatites B et C s'attrapent-elles ?

Par contact direct avec le sang d'une personne infectée
En ayant des rapports sexuels non protégés avec un partenaire infecté
En étant né d'une mère infectée
Par le partage de seringues et de matériel d'injection de drogues
Par contact direct avec les plaies ouvertes ou les pansements souillés d'une personne infectée
En cas de piqûres accidentelles avec une seringue
Lors de tatouages/piercing effectués avec du matériel souillé
En partageant des effets personnels, tels qu'un rasoir

La prévention par la vaccination et le traitement de l'hépatite virale

	Hépatite A	Hépatite B	Hépatite C
Vaccin ?	OUI	OUI	NON
Traitement ?	Aucun traitement spécifique (la maladie se résorbe généralement d'elle-même)	OUI	OUI

L'hépatite B et l'hépatite C sont des infections qui peuvent être chroniques, voire fatales si elles ne sont pas soignées.
Adressez-vous à votre médecin pour savoir si vous êtes une personne susceptible d'attraper l'hépatite.

Restez informé grâce au Bulletin Santé

Le Bulletin Santé est disponible en plusieurs langues à l'adresse suivante :

http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health_Bulletin/The_Health_Bulletin.html.

Y a-t-il un sujet sur la santé que vous souhaiteriez voir traiter plus en détail ? Faites-le nous savoir.

Pour plus d'informations au sujet du Bulletin Santé, contactez Marialisa Ramirez au

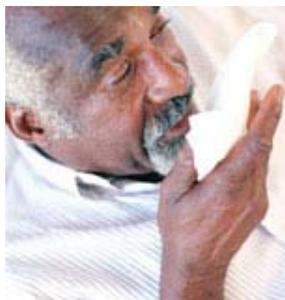
215-685-6861 ou écrivez à Healthbulletin@phila.gov.

Facteurs déclencheurs de l'asthme

L'**asthme** est une maladie qui touche les poumons. Elle peut être la cause d'une respiration sifflante, d'essoufflement, de gêne respiratoire et de toux. L'asthme peut être maintenu sous contrôle en prenant des médicaments contre l'asthme et en évitant les **facteurs déclencheurs de l'asthme** (tout élément pouvant causer une crise). Il est conseillé de ne pas s'exposer ou d'éliminer les **facteurs déclencheurs de l'asthme** présents chez soi, susceptibles d'empirer son état.

Facteurs déclencheurs de l'asthme

Les infections respiratoires
L'exposition indirecte à la fumée du tabac
La pollution de l'air à l'extérieur
L'allergie aux blattes
Les herbes et les pollens
Les acariens de la poussière
Les animaux de compagnie



Les moisissures

Si vous êtes asthmatique, n'oubliez pas de prendre votre médicament exactement de la façon indiquée par votre médecin. Évitez les facteurs déclencheurs de l'asthme pouvant causer une crise d'asthme. Si vous utilisez un inhalateur, emportez-le toujours avec vous. N'utilisez pas votre inhalateur plus souvent que ne vous l'a prescrit votre médecin au risque d'aggraver votre asthme !

Le printemps sans danger et en s'amusant !

Le printemps est la saison idéale pour faire du sport et laisser vos enfants et animaux de compagnie jouer dehors.

Aidez vos enfants à rester en bonne santé et à ne pas prendre de risques pendant ces mois.

Voici quelques bons conseils pour les adultes et les enfants :

Portez toujours un casque lorsque vous montez à vélo afin de prévenir les blessures à la tête

Ne jouez pas avec les chiens que vous ne connaissez pas (ils peuvent mordre !)

Si vous êtes mordu par un chien, informez-en quelqu'un immédiatement

Si un chien ou un autre animal vous a mordu ou a mordu quelqu'un d'autre, APPELEZ le service de la Santé au numéro (215) 685-6748. Ils vous diront quoi faire.

Conseils de santé cardiaque

Les maladies cardiaques sont la cause principale de la mortalité aux États-Unis. Les personnes de tout âge peuvent souffrir d'une maladie cardiaque. Il est possible d'éviter les maladies cardiaques en faisant les choix suivants en matière de santé :

Manger sainement. Insister particulièrement sur les fruits et les légumes frais.

Maintenir un poids raisonnable. L'excès de poids peut favoriser les risques de maladies cardiaques.

Faire souvent de l'exercice. Le sport aide à maintenir un poids adéquat ainsi qu'à abaisser le cholestérol et la pression artérielle.

Ne pas fumer. Le fait de fumer accroît le risque de maladie cardiaque.

Limiter la consommation d'alcool. Le fait de consommer trop d'alcool élève la pression artérielle.

Maintenir son diabète sous contrôle. Un taux de sucre élevé peut favoriser les risques de maladies cardiaques.



En cas de crise cardiaque, vous avez plus de chances de survie si vous en connaissez les signes et les symptômes. Composez immédiatement le 9-1-1 et rendez-vous rapidement à l'hôpital. Les symptômes d'une crise cardiaque sont notamment les suivants :

Douleur au niveau de la mâchoire, de la nuque ou du dos
Impression de faiblesse, étourdissements ou évanouissements
Douleurs au niveau de la poitrine

Douleur au niveau des bras ou de l'épaule
Essoufflement