

## Alerte de santé publique sur la grippe H1N1 (grippe porcine)

### Qu'est-ce que la grippe H1N1 ?

Un nouveau type de grippe, appelée *grippe H1N1* ou *grippe porcine*, a commencé à se répandre dans la population. C'est une maladie qui ressemble à la grippe ordinaire (saisonnière). Le virus de la grippe H1N1 provient d'un virus qui provoque habituellement une maladie chez le porc. De nombreux pays dans le monde, parmi lesquels les États-Unis, ont des cas de *grippe H1N1*.

### Comment se propage-t-elle ?

**Vous ne pouvez pas attraper la grippe H1N1**



**en mangeant du porc ou des produits à base de porc.** La grippe H1N1 se propage de la même manière que la grippe ordinaire : d'une personne à l'autre lorsqu'un malade grippé tousse ou éternue. Parfois, les personnes

peuvent attraper la grippe en touchant un objet contaminé par des germes de la grippe, comme une poignée de porte, puis en touchant leur bouche, leur nez ou leurs yeux avant de s'être lavé les mains.

### Signes et symptômes

Les symptômes de la *grippe H1N1* ressemblent à ceux de la grippe ordinaire.

- Maux de gorge
- Toux
- Fièvre
- Frissons
- Maux de tête
- Douleurs dans le corps
- Fatigue
- Diarrhée

**Consultez un médecin si vous présentez une forte fièvre, si vous avez des difficultés à respirer ou si vous ne parvenez pas à garder des aliments ou des liquides.**

### Prévention de la grippe H1N1

**Se faire vacciner.** Faites-vous vacciner contre la grippe H1N1 dès que le vaccin sera disponible si la vaccination est recommandée dans votre cas. *Pour plus d'informations sur les centres de vaccination à Philadelphie, appelez le service d'assistance PDPH sur la grippe en composant le (215) 685-6458.*

**Lavez-vous les mains !** Ceci contribuera à vous protéger contre les germes.

**Évitez de vous trouver en présence de malades grippés.** Vous pouvez attraper la grippe si une personne grippée tousse ou éternue près de vous.

**Essayez de ne pas toucher votre visage.** Les germes se propagent quand une personne touche un objet contaminé par ces germes, puis touche ses yeux, son nez ou sa bouche.

**Adoptez d'autres bonnes habitudes saines.** Dormez suffisamment, restez actif physiquement, maîtrisez votre stress, buvez beaucoup et mangez sainement.

### Se protéger et protéger les autres contre la grippe H1N1

**Restez chez vous si vous êtes malade.** Si vous êtes malade, restez chez vous au lieu de vous rendre au travail ou à l'école pour ne pas contaminer d'autres personnes. Portez un masque facial ou utilisez un mouchoir pour vous couvrir la bouche et le nez si vous devez sortir.

**Couvrez-vous lorsque vous toussiez.** Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir en papier quand vous toussiez ou vous éternuez, puis jetez-le.

**Ne recevez pas de visites.** Demandez à vos amis et aux membres de votre famille de ne pas vous rendre visite s'il y a une personne grippée chez vous.



Pour plus d'informations sur la grippe H1N1, rendez-vous sur : [www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health), [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu) et [www.facebook.com/PDPHflu](http://www.facebook.com/PDPHflu) ou appelez le professionnel de la santé qui vous suit ou le **service d'assistance PDPH sur la grippe en composant le (215) 685-6458**. Vous trouverez également des informations sur les vaccins contre la grippe en page 2 de ce *Bulletin Santé*.

# Deux vaccins contre la grippe cette année

Les vaccins (« piqûres vaccinales ») représentent le meilleur moyen de se protéger contre le virus grippal (« la grippe »). Certains symptômes de la grippe comprennent : des maux de gorge, de la toux et de la fièvre. Les autres symptômes sont notamment des frissons, des maux de tête et des douleurs dans le corps. Le vaccin contre la grippe peut contribuer à vous protéger contre cette maladie, vous-même et vos proches. Il est important de se faire vacciner *avant* de tomber malade. Cette année, il existe deux types de vaccin contre la grippe. Pour plus d'informations sur les vaccins contre la grippe, appelez le **service d'assistance PDPH sur la grippe en composant le (215) 685-6458**.

Édition spéciale

H1N1

PAGE 2 sur 2

Service d'assistance  
PDPH sur la grippe :  
(215) 685-6458



## Vaccin contre la grippe saisonnière

Chaque année, en autonome ou en hiver, vous pouvez vous faire vacciner contre la **grippe saisonnière**. Ceci peut vous aider à ne pas attraper la grippe qui est attendue cette année.



Les personnes suivantes doivent être **vaccinées contre la grippe saisonnière** :

- Enfants âgés de 6 mois à 18 ans
- Femmes enceintes
- Personnes âgées de 50 ans et plus
- Personnes qui présentent certains problèmes de santé chroniques (consultez votre médecin)
- Personnes qui vivent dans une maison de santé ou un autre type d'établissement
- Personnes qui vivent ou travaillent avec les groupes cités précédemment (par exemple, les personnels œuvrant dans le secteur de la santé)
- Personnes qui vivent avec un bébé, jusqu'à l'âge de 6 mois
- Toute autre personne qui souhaite éviter de contracter la grippe saisonnière.



## Vaccin contre la grippe H1N1

Cette année, il y aura également un **vaccin contre la grippe H1N1**. Le virus de la grippe H1N1 ou grippe « porcine » est un nouveau type de virus humain. La plupart des personnes ne sont pas protégées contre le virus de la grippe H1N1. Les symptômes de la grippe H1N1 sont les mêmes que ceux de la grippe saisonnière. Vous faire **vacciner contre la grippe H1N1** peut contribuer à vous éviter de tomber malade en attrapant cette grippe.



Certains groupes de personnes peuvent être plus malades avec la grippe H1N1. Quand le **vaccin contre la grippe H1N1** sera disponible, il sera proposé en priorité à ces groupes de personnes. Après quoi, il sera proposé à tout le monde.

Les personnes suivantes doivent être **vaccinées contre la grippe H1N1** :

- Femmes enceintes
- Personnes qui vivent ou travaillent avec un bébé, jusqu'à l'âge de 6 mois
- Personnels œuvrant dans le secteur de la santé y compris les services médicaux d'urgence
- Toute personne âgée de 6 mois à 24 ans
- Personnes âgées de 25 à 64 ans qui présentent certains problèmes de santé chroniques (consultez votre médecin)

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : [www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health), [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu) et [www.facebook.com/PDPHflu](https://www.facebook.com/PDPHflu) ou appelez le professionnel de la santé qui vous suit ou le **service d'assistance PDPH sur la grippe en composant le (215) 685-6458**.

## 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](http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health_Bulletin/The_Health_Bulletin.html).  
Y a-t-il une rubrique de santé sur laquelle vous aimeriez en savoir plus ? Veuillez nous l'indiquer.  
Pour plus d'informations sur le Bulletin Santé, contactez Marialisa Ramirez au 215-685-6861 ou [Marialisa.ramirez@phila.gov](mailto:Marialisa.ramirez@phila.gov).