

Norovirus

Que sont les norovirus ?

Les *norovirus* se rapportent à un groupe de virus qui provoquent une « grippe intestinale » ou gastroentérite. La « grippe intestinale » n'a **pas** de lien avec « la grippe », qui est une maladie respiratoire causée par les virus grippaux. Les norovirus sont très contagieux et peuvent aisément se propager d'une personne à une autre.

Symptômes de l'infection par les norovirus :

- Vomissements
- Diarrhée
- Nausées
- Crampes d'estomac

Parfois, les personnes infectées ont également ces symptômes :

- Fièvre peu élevée
- Frissons
- Maux de tête
- Douleurs musculaires
- Fatigue

En général, les enfants sont davantage sujets aux vomissements que les adultes. Chez la plupart des personnes, les symptômes durent environ 1 ou 2 jours.



Comment les norovirus se propagent-ils ?

Les norovirus sont présents dans les selles ou le vomi des personnes infectées. Vous pouvez être infecté par des norovirus de la façon suivante :

- En mangeant des aliments ou en buvant des boissons qui contiennent des germes de norovirus
- En touchant des objets sur lesquels sont présents des norovirus, puis en portant la main à la bouche
- En ayant un contact direct avec une personne infectée (par exemple, en partageant des aliments, des couverts ou de la vaisselle avec une personne malade)



Conseils pour se protéger contre les norovirus

Vous pouvez limiter les risques d'infection par les norovirus en observant les mesures suivantes :

- Lavez-vous souvent les mains, en particulier après avoir été aux toilettes ou changé des couches et avant de manger ou de préparer les aliments. En l'absence d'eau et de savon, utilisez un gel désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Nettoyez avec soin les surfaces contaminées à l'aide d'un produit nettoyant ménager à base d'eau de Javel.
- Lavez soigneusement les fruits et les légumes.
- Lavez à l'eau chaude et au savon les vêtements, la literie et les chiffons susceptibles d'avoir recueilli des virus.
- Tirez la chasse d'eau pour évacuer les selles ou le vomi présent dans la cuvette des toilettes et veillez à ce que cet endroit reste propre.

Si vous êtes infecté par des norovirus, vous devez rester à la maison et boire beaucoup de liquides.

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 Marialisa.Ramirez@phila.gov.

Coqueluche

La **coqueluche** est une maladie infectieuse des voies respiratoires supérieures causée par un type de bactérie. Elle peut entraîner une pneumonie, des crises épileptiques, des lésions cérébrales, voire la mort. La bactérie se propage dans les fines gouttelettes produites quand une personne infectée tousse ou éternue. Une personne ayant la coqueluche peut transmettre sa maladie à d'autres personnes en toussant ou en éternuant à proximité. Cette maladie est très contagieuse.

La coqueluche provoque une toux incontrôlable qui peut rendre la respiration difficile. Une inspiration sifflante et bruyante s'entend quand la personne essaie de reprendre son souffle. L'infection dure habituellement 6 semaines.

Il existe des vaccins ou des injections qui peuvent contribuer à vous protéger contre la coqueluche. Le vaccin **DTaP** est conçu pour les nourrissons et les enfants de moins de 7 ans. Le vaccin **Tdap** est quant à lui destiné aux enfants plus âgés et aux adultes. Ces vaccins vous protégeront contre le **tétanos**, la **diphtérie** et la coqueluche (« **pertussis** » en anglais). Vérifiez que votre famille est à jour de ses vaccinations contre la coqueluche.

Symptômes de la coqueluche :

- Écoulement nasal
- Légère fièvre (102 °F ou moins)
- Importantes quintes de toux répétées qui :
 - Rendent la respiration difficile
 - Peuvent être suivies de vomissements
 - Peuvent être suivies d'une inspiration sifflante et bruyante quand la personne inhale
- Diarrhée
- Quintes de toux suffocantes chez le nourrisson

Quand consulter un médecin :

Appelez le professionnel de santé qui vous suit si vous-même ou votre enfant présentez les symptômes de la coqueluche.

Appelez le 911 ou rendez-vous au service des urgences si la personne malade présente l'un des symptômes suivants :

- Coloration bleuâtre de la peau
- Périodes d'arrêt de la respiration (apnée)
- Crises épileptiques ou convulsions
- Fièvre importante
- Vomissements persistants
- Déshydratation

La grippe et la coqueluche se propagent par la toux et les éternuements et peuvent entraîner des problèmes chez l'enfant et l'adulte. Vous pouvez vous protéger contre ces deux maladies en vous faisant vacciner.

Restez au chaud et en bonne santé cet hiver

La saison hivernale peut être difficile pour les personnes âgées. Suivez ces conseils pour rester au chaud cet hiver :

- Restez au sec à l'intérieur comme à l'extérieur
- Limitez votre exposition à la neige, au vent, à la pluie et à l'eau ou à l'humidité
- Habillez-vous chaudement
- Gardez votre peau et vos vêtements au sec pour éviter les engelures
- Mangez des repas nutritifs, en particulier un repas chaud
- Buvez beaucoup de liquides



Mois de la prévention contre la conduite en état d'ivresse ou d'intoxication

Décembre est le **mois de la prévention nationale contre la conduite en état d'ivresse ou d'intoxication**. Prenez les mesures nécessaires pendant les vacances et tout au long de l'année pour que vous-même ou vos proches ne conduisiez pas en état d'ébriété.



Ces conseils peuvent vous aider à ne pas prendre de risques :

- Désignez un conducteur si votre groupe se rend en voiture dans un endroit où l'on sert des boissons alcoolisées
- Soyez un hôte responsable : confisquez les clés de voiture d'une personne qui a bu

