

Bulletin Santé

Conseils et informations sur la santé pour la collectivité



HIVER 2013

La coqueluche

La **coqueluche** est une maladie infectieuse des voies respiratoires supérieures causée par un type de bactérie. Les nourrissons ont le plus de risques de développer une forme grave de la maladie, incluant notamment pneumonie, crises épileptiques, lésions cérébrales, voire même 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. Les symptômes durent en général 6 semaines ou plus.

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.

Dans ce numéro :

- La coqueluche
- Les chutes chez les personnes âgées et des conseils de prévention
- Conseils de prévention contre les incendies



Symptômes de la coqueluche :

- Écoulement nasal
- Légère fièvre (38,9 °C ou moins)
- Importantes quintes de toux répétées qui :
 - Rendent la respiration difficile
 - Causent des vomissements
 - Peuvent être suivies d'une inspiration sifflante et bruyante quand la personne inhale
 - Provoquent des 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.
- 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
 - Vomissements incessants
 - Déshydratation

Tous les adultes étant en contact avec les nourrissons, notamment les nouveaux parents, les soignants et en particulier les femmes enceintes, doivent également se faire vacciner contre la coqueluche pour protéger les bébés qui sont trop jeunes pour recevoir le vaccin destiné à les protéger.

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. Pour trouver un centre de vaccination contre la grippe, appelez la ligne d'assistance téléphonique contre la grippe du Service de santé publique de Philadelphie au **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/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Pour plus d'informations au sujet du Bulletin Santé, contactez Marialisa Ramirez au 215-685-6496 ou écrivez à HealthBulletin@phila.gov.

Les chutes chez les personnes âgées

Chaque année, un adulte âgé de 65 ans et plus sur trois fait une chute. Les chutes peuvent causer des blessures modérées à sévères, comme des fractures de la hanche et des traumatismes crâniens, et peuvent augmenter le risque de mort prématurée.



Comment les personnes âgées peuvent-elles éviter les chutes ?



- **Faites de l'exercice.** Faites des exercices qui mettent l'accent sur la force et l'équilibre des jambes. Les programmes de Tai Chi en sont un bon exemple.
- **Passez vos médicaments en revue.** Demandez à votre médecin de passer en revue les médicaments sur ordonnance et les médicaments en vente libre que vous prenez, afin d'identifier ceux qui peuvent causer des étourdissements ou une somnolence comme effets secondaires. L'Advil et le Tylenol sont des exemples de médicaments en vente libre.
- **Faites examiner vos yeux.** Voyez votre ophtalmologiste au moins une fois par an et faites ajuster vos lunettes.
- **Sécurisez votre maison.** Ajoutez des barres d'appui à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire ou de la douche et à côté des toilettes. Ajoutez des rampes d'escalier et assurez-vous que l'éclairage de votre maison est lumineux et non sombre.

Saviez-vous qu'une **catastrophe** pouvait avoir des conséquences graves pour une personne atteinte d'**ostéoporose** ?

Savez-vous comment **protéger votre santé** lors d'une catastrophe ?

Pour en apprendre davantage sur l'ostéoporose et sur les façons de protéger votre santé, consultez le document : www.phila.gov/health/pdfs/Osteo.pdf

Le saviez-vous ?

- **D'après le Philadelphia Fire Department, 27 des 32 morts dues à des incendies l'an dernier ont eu lieu dans des bâtiments sans détecteurs de fumée, où dans lesquels les piles des détecteurs de fumée étaient déchargées ou manquantes.**
- **La plupart des incendies ayant lieu dans des maisons se produisent pendant les mois d'hiver.**
- **Les personnes âgées et les enfants de moins de 4 ans ont un risque accru de blessures ou de mort en cas d'incendie.**

Conseils de prévention contre les incendies

- Ne laissez jamais d'aliments sans surveillance sur une cuisinière.
- Ne laissez pas de maniques ni de serviettes à proximité de la cuisinière ou sur cette dernière.
- Ne portez pas de vêtements à manches longues et amples lorsque vous cuisinez.
- Ne fumez jamais au lit et ne laissez jamais une cigarette allumée sans surveillance.
- Ne videz pas les cendres chaudes dans une poubelle.
- Éloignez les cendriers des meubles et des rideaux.
- Ne mettez jamais de radiateurs portatifs à proximité de matériaux inflammables (comme les rideaux).
- Conservez toutes les allumettes et tous les briquets hors de portée des enfants. Conservez-les dans un placard verrouillé.
- Installez des détecteurs de fumée à chaque étage de la maison, y compris au sous-sol.
- Changez les piles de votre détecteur de fumée deux fois par an.
- Testez tous les détecteurs de fumée tous les mois pour vous assurer qu'ils fonctionnent.
- Faites un plan d'évacuation en cas d'incendie et pratiquez-le tous les 6 mois. Déterminez au moins deux façons différentes d'évacuer pour les membres du foyer, et sélectionnez un lieu de regroupement sûr, loin de la maison.
- Si possible, installez des asperseurs dans votre maison.



Appelez la ligne d'assistance téléphonique en charge des détecteurs de fumée au 215-686-1176 pour obtenir un détecteur de fumée gratuit.