



LA GRIPPE AVIAIRE ET VOUS

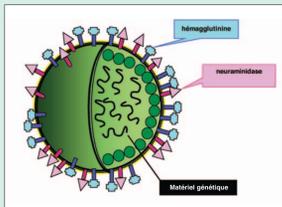
GUIDE DE RÉFÉRENCE RAPIDE DESTINÉ À VOUS PROTÉGER, AINSI QUE VOTRE FAMILLE, EN CAS DE PANDÉMIE DE GRIPPE AVIAIRE

Préparé par : Robert Armstrong, PhD¹, et Stephen Prior, PhD² avec Natalie Tedder, BS³, Mary Beth Hill-Harmon, MSPH⁴, et Nicki Borkowski, MS⁵

Ce que vous devez savoir

Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est causée par un virus. Le virus est un organisme trop petit pour être visible à l'œil nu, mais il ressemble à l'image située sur la droite. Le virus a la forme d'une boule dont la surface est revêtue de deux types de pointes : une pointe en « H » et une pointe en « N ». (La lettre H symbolise l'hémagglutinine, la lettre N la neuraminidase. Dans les deux cas, il s'agit de protéines de types particuliers. À la différence des protéines que nous mangeons, celles-ci ne sont pas bonnes pour nous). Un virus de la grippe peut contenir l'une des 15 catégories de protéine H et l'une des 9 catégories de protéine N. Les scientifiques baptisent les virus de la grippe en indiquant quelles sont les protéines H et N présentes. (Ainsi, le virus à l'origine de la grippe de 2003-2004 était-il dénommé H3N2). Ces « pointes » aident le virus de la grippe à se fixer sur les cellules de votre corps. Une fois fixé, le virus plante son matériel génétique sur vos cellules et les utilise pour contribuer à fabriquer plus de particules de virus. C'est ce processus qui vous rend malade.



Les symptômes :

les symptômes de la grippe provoquée par le virus H5N1 sont les mêmes que ceux de la grippe saisonnière :

- fièvre ;
- courbatures ;
- toux ;
- état de fatigue généralisée.

Au premier abord, et sur la base des seuls symptômes, il est impossible de faire la différence entre la grippe provoquée par le virus H5N1 et la grippe saisonnière (à la différence de la grippe saisonnière ou de la grippe pandémique, un rhume ordinaire ne cause pas de courbatures).

Les cas de grippe causés par le virus H5N1 signalés à ce jour ont, d'ordinaire, commencé très brutalement, avec :

- de la fièvre (entre 38,9 et 40 ° C) durant 3 à 4 jours ;
- des maux de tête ;
- de fortes douleurs musculaires ;
- un état de faiblesse générale/de fatigue extrême.

Ces symptômes s'accompagnent :

- d'une toux ;
- de maux de gorge ;
- d'un nez qui coule ou encombré.

Les symptômes stomacaux ou intestinaux, tels que, par exemple, les nausées, vomissements et diarrhées, sont beaucoup plus fréquents chez les enfants que chez les adultes.

Vous devez consulter un prestataire de soins de santé ou vous rendre immédiatement aux urgences, si votre enfant ou vous-même présentez l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- des symptômes graves ou prolongés (10 jours ou plus) ;
- des difficultés respiratoires ; une respiration rapide/douloureuse ;
- une peau qui bleuit ;
- des vertiges ou évanouissements ;
- une réapparition de la fièvre ou de la toux après que les symptômes ont semblé s'atténuer ;
- une déshydratation (le sentiment d'avoir la bouche sèche, ou une soif excessive) ;
- une toux s'accompagnant de mucus jaune ou de salive ;
- une confusion mentale ;
- des vomissements importants ou persistants ;
- une aggravation d'une pathologie médicale grave existante (par exemple, une pathologie cardiaque ou pulmonaire, un diabète, le VIH ou un cancer) ;

Traitements du H5N1 :

Médicaments antiviraux :

Le H5N1 peut être traité à l'aide de médicaments antiviraux, nécessitant une prescription médicale. (Les antibiotiques sont sans effet contre le H5N1.) Des stocks limités d'un médicament antiviral nommé Oseltamivir (Tamiflu®) ont été constitués, mais l'efficacité de ce produit dans le contexte d'une pandémie ne sera pas connue tant que le H5N1 ne sera pas plus répandu chez l'Homme.

L'utilisation des médicaments antiviraux destinés au traitement du H5N1 est assortie de nombreuses limitations :

- Le traitement doit commencer au plus tard deux jours après l'apparition des symptômes. Le traitement complet dure cinq jours.
- Au fil du temps, il est possible que les médicaments perdent de leur efficacité contre le H5N1 lorsque le virus mutera.
- Il est possible que la quantité de médicament disponible ne permette pas de traiter tout le monde.

Vaccin :

- Le vaccin contre la grippe saisonnière ne protège pas contre le H5N1.
- Des scientifiques ont élaboré un vaccin contre le H5N1 qui paraît susceptible de fournir une protection. Toutefois, avant que ce vaccin puisse être utilisé à grande échelle, un certain nombre de problèmes doivent impérativement être réglés. À ce jour, il n'existe aucune estimation fiable de la date à laquelle un vaccin sera disponible pour une utilisation ordinaire.

Announces de l'OMS et des organisations gouvernementales :

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) informera les gouvernements du début éventuel d'une pandémie, et les Centres américains pour le contrôle et la prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) communiqueront des informations aux médias et diffuseront des annonces télévisées, radio-phoniques, dans les médias écrits et sur Internet lorsque les États-Unis seront touchés.

L'adresse du site Internet des CDC est la suivante :

www.cdc.gov

L'adresse du site Internet de l'OMS est la suivante :

www.who.int

Grippe saisonnière	Pandémie de grippe
Survient chaque année	Survient rarement ; il y en a eu trois au cours du siècle dernier
Apparaît au cours de l'hiver ; pour les États-Unis commence en décembre et s'achève fin mars	Survient à n'importe quel moment de l'année
La plupart des malades guérissent en une ou deux semaines sans traitement médical	Certains malades ne guérissent pas même avec un traitement médical
Ce sont les jeunes enfants, les personnes âgées et les malades qui courent le plus de risques de tomber gravement malades	Les personnes de tous âges peuvent tomber gravement malades

La presse, le radio et la télévision ont également utilisé les noms suivants pour désigner la maladie causée par le virus H5N1 :

- Grippe aviaire hautement pathogène (Highly pathogenic avian influenza, HPAI)
- Grippe aviaire (grippe) ■ H5N1
- Grippe du poulet ■ Virus de la grippe du poulet
- Ébola du poulet
- Peste aviaire

Que signifie le terme « pandémie » ?

Une pandémie est une épidémie d'une maladie concernant un espace géographique important et affectant un grand nombre de personnes. Le virus H5N1 (grippe du poulet) pourrait être à l'origine d'une pandémie de grippe.

Pour quelle raison une pandémie de grippe entraîne-t-elle plus de décès que la grippe saisonnière ?

- Une pandémie de grippe est causée par un nouveau virus, ou par un virus auquel l'Homme n'a pas été exposé depuis très longtemps (probablement pas du vivant de qui que ce soit sur la planète).
- Une pandémie de grippe se répand rapidement et touche le monde entier.
- Une pandémie de grippe touche un grand nombre de personnes ; elle est cause de maladies graves et de décès.

Combien de temps durerait une pandémie de H5N1 ?

Une pandémie de H5N1 prendrait probablement la forme de plusieurs vagues. Chacune de ces vagues pourrait affecter environ 1/4 de la population. Les personnes touchées par la première vague pourraient être à nouveau atteintes lors de vagues ultérieures. Chaque vague pourrait durer environ 8 à 12 semaines et la période séparant deux vagues pourrait varier entre 8 et 20 semaines. Plus vraisemblablement, une pandémie de H5N1 pourrait compter au moins trois vagues et durer plus de 12 mois.

Quand surviendra la prochaine pandémie de grippe ?

Nul ne le sait avec certitude. La période entre deux pandémies de grippe ne suit aucun schéma régulier. De nombreux scientifiques pensent qu'il existe des signes indiquant que le virus H5N1 pourrait devenir un virus grippal pandémique, mais ils ne savent pas quand une pandémie de H5N1 pourrait se déclencher. Avant qu'elle n'atteigne les États-Unis, des articles paraîtront dans la presse nationale et internationale à propos des cas initiaux de grippe pandémique. Si une pandémie vient à toucher les États-Unis, l'annonce en sera faite à la télévision, dans la presse écrite, sur Internet et à la radio.

Que se passera-t-il si une pandémie de grippe frappe les États-Unis ?

Une pandémie de grippe se répandrait sur le territoire en quelques semaines et pourrait avoir les conséquences suivantes :

- le décès d'un grand nombre de personnes (jusqu'à 25 % de la population) ;
- des décès éventuels dans toutes les classes d'âge ;
- une pression significative sur l'ensemble des services sanitaires et de profondes perturbations dans ce domaine ;
- de possibles perturbations touchant tous les aspects de la vie quotidienne ;
- de possibles mesures d'urgence qui affecteraient tout le pays.

(Pour prendre connaissance des conseils concernant le comportement à adopter lors d'une pandémie de grippe, consultez la rubrique « Ce que vous pouvez faire ».)

QUESTIONS FRÉQUENTES

Mes animaux domestiques (chats, chiens) peuvent-ils contracter le H5N1 ? Peuvent-ils me transmettre le H5N1 ?

Voir diagramme.

Puis-je être infecté par le virus H5N1 suite à la consommation de volailles ou d'œufs infectés ?

De manière générale, les scientifiques ne pensent pas que vous puissiez contracter le virus H5N1 par la consommation de volailles ou d'œufs infectés. Pour éliminer tout risque, conformez-vous aux pratiques culinaires sûres ci-après : cuisez le poulet et les œufs à des températures supérieures à 70 °C ; conservez séparément les aliments crus et cuits ; lavez-vous soigneusement les mains lorsque vous avez manipulé des produits crus ; nettoyez avec soin les planches à découper, plans de travail et ustensiles ; abstenez-vous de consommer de la volaille ou des produits aviaires crus, ainsi que des œufs dont le jaune n'est pas totalement cuit (par exemple, une omelette baveuse, ou des œufs au plat ou mollets).

Puis-je contracter le virus H5N1 en travaillant avec de la volaille ou en m'en trouvant à proximité ? Que faire si je travaille dans une exploitation agricole ?

L'exposition à des volailles infectées et à des déjections, ou à des poussières contaminées par leurs déjections, a été associée à des cas d'infection humaine ; il ne s'agit toutefois que de cas très rares. Les Centres américains pour le contrôle et la prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ont élaboré des recommandations à l'intention des personnes travaillant avec des volailles.

Le H5N1 est-il identique au SRAS ?

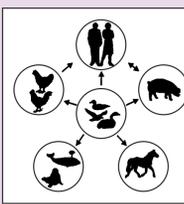
Non. Le H5N1 est un virus complètement différent de celui qui est à l'origine du Syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS).

Est-il possible de visiter en toute sécurité d'autres pays ayant fait état de l'existence de cas de contamination par le virus H5N1 ?

À ce jour, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ne fait état d'aucune restriction en matière de déplacements. Si vous êtes amené(e) à visiter un pays touché, évitez les exploitations agricoles, ainsi que les volailles et poulets vivants, et adoptez de bonnes pratiques en matière d'hygiène. Les CDC mettent à la disposition des voyageurs des informations à jour. Pour de plus amples détails, consultez le site Internet : www.cdc.gov/travel

Existe-t-il des compléments alimentaires, des herbes ou des produits naturels que je puis prendre pour me protéger contre le H5N1 ?

À ce jour, les compléments alimentaires et les remèdes à base d'herbes n'ont pas été évalués ni approuvés par l'Administration américaine de l'alimentation et du médicament (Food and Drug Administration, FDA) pour le H5N1. Parce que les compléments alimentaires et les produits dérivés sans ordonnance peuvent interférer avec les médicaments délivrés sur ordonnance, consultez votre médecin traitant avant de les utiliser.



Ce diagramme illustre la manière dont les hommes et les animaux interagissent pour attraper et répandre le virus H5N1. Par exemple, le virus peut contaminer les poulets d'une exploitation agricole, puis passer de l'animal à l'Homme. De même, peut-il contaminer les cochons d'une exploitation, puis les humains. Lors d'une pandémie de grippe, le virus changera (mutera), de sorte qu'il se transmettra facilement d'un humain à un autre.

- Il a été démontré que les chats peuvent attraper le H5N1, mais il n'est pas certain que les chats puissent le transmettre aux humains.
- Il n'existe aucun cas connu de chiens contaminés par le virus H5N1 ou le transmettant aux humains.
- Les oiseaux domestiques peuvent attraper le H5N1 et contaminer les humains. Toutefois, il ne devrait y avoir aucun problème si les propriétaires élèvent leurs oiseaux dans des conditions sanitaires satisfaisantes, les tiennent à l'écart des oiseaux sauvages, et continuent à se laver les mains après s'être occupés des oiseaux ou être entrés en contact avec leur fiente.

Mon vaccin annuel contre la grippe me protégera-t-il du H5N1 ?

Non. Votre vaccin annuel contre la grippe ne vous protégera en rien contre le H5N1.

Que faire si, lors de la pandémie, je suis enceinte ?

Faites-vous vacciner contre la grippe saisonnière. Même si ce vaccin ne vous protège pas contre le virus H5N1, il vous protégera toujours contre la grippe saisonnière. Respectez votre calendrier de rendez-vous chez le médecin. Dès l'apparition des premiers symptômes de la grippe, consultez votre médecin.

Dois-je stocker de l'eau et de la nourriture ? Si tel est le cas, pour combien de jours ?

Les experts recommandent de stocker chez vous de la nourriture pour 3 jours, ainsi que de l'eau à raison de 12 litres par personne et par jour. Il s'agit d'une approche standard dans les situations d'urgence ; elle est susceptible de limiter la nécessité pour vous de quitter votre domicile.

Serai-je placé(e) en quarantaine ?

Si une pandémie survient aux États-Unis, il est vraisemblable que les autorités demanderont à la population de limiter volontairement ses déplacements et de restreindre ses activités quotidiennes. En ce qui concerne les personnes atteintes du virus H5N1, des restrictions obligatoires peuvent être imposées (et mises en œuvre) concernant vos mouvements et activités afin de limiter la diffusion du virus H5N1. (Voir « Prise de distance sociale et limitation des mouvements et activités (Movement & Activity Restrictions, MAR) ».)

Qui dois-je contacter si je crains d'avoir été infecté(e) par le virus H5N1 ?

Si vous craignez d'être infecté(e) ou d'être malade durant plus de 10 jours, ou si votre fièvre dépasse 40 °C, contactez votre médecin traitant.

Puis-je contacter mon médecin/prestataire de soins et demander à me soumettre à un test de dépistage du virus H5N1 ?

À ce jour, il n'existe aucun test de dépistage de routine pour le virus H5N1.

Est-ce que je cours plus de risques d'être infecté(e) par le virus H5N1 si mon système immunitaire est déjà affaibli par le VIH, un traitement contre le cancer ou d'autres problèmes de santé ?

Les personnes atteintes d'un affaiblissement de leur système immunitaire courent un risque plus important de complications liées au virus H5N1, et en cas d'infection pourraient être contagieuses plus longtemps.

Existe-t-il des dispositifs ou produits qui renforceront mon système immunitaire et me protégeront contre le virus H5N1 ?

Si une pandémie survient, il est extrêmement vraisemblable que nombre de personnes tenteront de vous vendre divers produits supposés, du moins le prétendront-ils, vous protéger contre le H5N1. Dans pratiquement tous les cas, ces produits n'auront aucune valeur ; ils vous coûteront simplement de l'argent. Conformez-vous aux conseils des responsables de la santé publique et de votre médecin personnel.

Le virus H5N1 peut-il vivre sur les surfaces des objets quotidiens, tels que des vêtements, des téléphones, des poignées de porte, des jouets, des chariots de supermarché, etc. ?

Certaines études laissent penser que le H5N1 peut vivre plusieurs jours sur un certain nombre de surfaces quotidiennes. Conformez-vous aux suggestions figurant dans le paragraphe intitulé « Nettoyer et stériliser » pour traiter vos espaces de travail et de vie. Le lavage des vêtements à l'eau chaude permettra d'éliminer toutes particules de H5N1. Le port de gants jetables, ou l'utilisation de serviettes et de nappes en papier à titre de protection, réduira les risques de contamination par le virus H5N1. Lavez-vous les mains fréquemment au cours de la journée et évitez de vous toucher la bouche, le nez ou les yeux.

Ce que vous pouvez faire

QUATRE MESURES SIMPLÉS À ADOPTER POUR VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER VOTRE FAMILLE

LORSQUE VOUS TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ, COUVREZ-VOUS LE NEZ ET LA BOUCHE

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir
- Jetez votre mouchoir à la poubelle
- À défaut de mouchoir, tousssez ou éternuez dans votre manche, et non dans vos mains



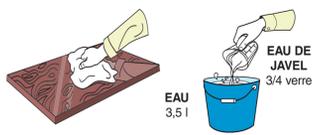
LAVEZ-VOUS LES MAINS

- Lavez-vous les mains à l'eau chaude et savonneuse durant au moins 10 à 15 secondes, OU utilisez un désinfectant pour les mains après :
 - avoir toussé ou éternué • utilisé les toilettes
 - vous être occupé(e) d'une personne malade
 - avoir manipulé des ordures ou des déchets animaux



ASSUREZ LA PROPRETÉ DES ESPACES DE VIE ET DE TRAVAIL

- Nettoyez les locaux avec des détergents ménagers (liquide vaisselle, lessive, savon).
- Désinfectez les surfaces avec de l'eau de javel ou de l'alcool



GARDEZ VOS DISTANCES

- Évitez les foules
- Limitez vos déplacements
- Si possible, déplacez-vous en dehors des heures de pointe pour vous rendre sur votre lieu de travail et en revenir



Vous pouvez prendre un certain nombre de mesures relevant du simple bon sens, sans caractère médical, pour vous protéger et protéger vos collègues et ceux que vous aimez. Le respect de ces procédures peut limiter de manière significative la diffusion du virus, aussi bien le H5N1 que le virus à l'origine de la grippe saisonnière.

Nettoyer et stériliser :

Le virus H5N1 est tué par l'alcool et l'eau de javel. Le nettoyage du mobilier, des espaces de travail, des plans de travail destinés à la préparation des aliments et autres, à l'aide de détergents ménagers (liquide vaisselle, lessive, savon), suivi de l'application d'une solution stérilisante (alcool ou eau de javel), est recommandé. Dans ce tableau, vous trouverez des instructions concernant la manière de préparer et d'utiliser une solution stérilisante.

Agents stérilisants	Utilisation recommandée	Précautions
Eau de javel ménagère (Buanderie) : Diluer les 3/4 de verre d'eau de javel dans 3,5 litres d'eau.	Désinfection de surfaces contaminées par du sang ou des fluides corporels.	À utiliser dans un espace bien ventilé. Porter des gants pour l'utilisation/la manipulation d'eau de javel. Mélanger uniquement avec de l'eau.
Alcool à brûler : (par exemple, 70 % d'alcool isopropylique ou 60% d'alcool éthylique) Ne pas diluer ; utiliser le produit contenu dans la bouteille sans le mélanger. Les produits contenant des concentrations plus faibles en alcool, tels que le whisky, la vodka et le rhum, ne seront pas efficaces.	Surfaces métalliques lisses, comptoirs et autres surfaces sur lesquelles il n'est pas possible d'utiliser de l'eau de javel.	Inflammable et toxique. À utiliser dans un espace bien ventilé. Ne pas inhaler. Tenir à l'écart des sources de chaleur, des équipements électriques, de toute flamme et des surfaces chaudes. Laisser sécher complètement.

Tenir l'eau de javel et l'alcool à brûler hors de portée des enfants. Ne pas ingérer d'eau de javel ni d'alcool à brûler.

Équipement de protection personnel :

- Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'utilisation d'équipements de protection personnels (EPP) peut réduire, mais non éliminer, l'éventualité d'une contamination par le virus H5N1.
- Certaines personnes, telles que celles exposées aux volailles et aux produits aviaires, ou les personnels vétérinaires et de santé, doivent porter des EPP. La fourniture de ces équipements doit être discutée avec votre employeur.
- Les membres de la famille des patients atteints du virus H5N1 ou le personnel soignant qui s'occupent doivent porter un masque et des gants en latex ou en plastique jetables. Lorsqu'ils sont en contact avec d'autres personnes, les patients atteints du virus H5N1 doivent porter un masque. Le meilleur type de masque est le N-95 (voir photo), en vente auprès des quincailleries locales ou des spécialistes de matériel médical. Le masque chirurgical constitue une seconde solution (voir photo). Les masques et gants chirurgicaux peuvent être achetés dans n'importe quelle droguerie.
- Jeter les masques après 4 à 6 heures d'utilisation. Ne pas les réutiliser, ni les partager. Placer les masques et les gants usagés dans un sac en plastique soigneusement fermé et les jeter dans votre poubelle. L'utilisation des EPP ne remplace pas les mesures sanitaires de base telles que le lavage des mains. Le lavage des mains est essentiel à la prévention de la diffusion du virus H5N1.
- Si l'un vous est demandé de porter un masque, assurez-vous que vous le portez convenablement. Ceci suppose :
 - d'attacher ou de placer de manière adéquate les liens derrière la tête ou de placer les élastiques derrière les oreilles ;
 - de mettre en place la bande flexible située sur la partie supérieure du masque sur l'arête de votre nez ;
 - et de bien ajuster le masque sur votre visage et sous votre menton.
- Après avoir ôté et jeté un masque, lavez-vous immédiatement les mains.
- Même s'il existe un débat quant à l'efficacité du masque au quotidien, il est clair que le port d'un masque ne causera aucun dommage.



Masque N-95



Masque chirurgical

Prise de distance sociale et limitation des mouvements et activités (Movement & Activity Restrictions, MAR)

Tout contact avec une personne infectée accroît vos chances d'attraper le virus H5N1. La limitation des contacts entre les personnes infectées et les individus sains contribuera à empêcher la diffusion du H5N1. Les deux méthodes les plus efficaces pour y parvenir sont la prise de distance sociale (social distancing, SD) et la limitation des mouvements et activités (Movement & Activity Restrictions, MAR).

La prise de distance sociale :

L'objectif de la prise de distance sociale est d'accroître les distances entre les personnes pour que le virus H5N1 ne puisse se répandre aisément. Au nombre des mesures qui vous pouvez prendre et qui accroîtront la distance sociale figurent :

- le fait d'éviter la foule (y compris dans les cinémas, les galeries commerciales et les événements sportifs) ;
- le travail à domicile ;
- la modification des emplois du temps et de l'organisation du travail afin de minimiser les contacts.

La limitation des mouvements et activités (Movement & Activity Restrictions, MAR) :

La MAR réduit les contacts entre les personnes en limitant les rassemblements publics, ainsi que par la fermeture temporaire de lieux où de nombreuses personnes pourraient se réunir. Des restrictions pourraient vous être imposées à titre individuel ou dans le cadre de précautions plus importantes, en matière de santé publique, prises pour l'ensemble des citoyens. Les autorités en charge de la santé publique peuvent vous imposer des restrictions en matière de mouvement et d'activités à titre individuel dans les cas suivants :

- si les autorités estiment qu'il est possible que vous ayez été contaminé(e) parce que vous avez été en contact avec une personne ou un lieu notoirement contaminé, et cela, même si vous ne présentez aucun symptôme ;
- si les autorités estiment qu'il est possible que vous ayez été contaminé(e) parce que vous avez été en contact avec une personne ou un lieu notoirement contaminé et que vous présentez des symptômes ;

Dans l'un ou l'autre de ces cas, un adulte sera vraisemblablement soumis à restriction durant 10 jours (14 jours pour les enfants jusqu'à 12 ans). Il est important de garder à l'esprit le fait que, lors de la phase initiale de la maladie, vous pouvez contaminer d'autres personnes, et cela même si vous ne présentez aucun symptôme.

Il est déjà arrivé que la MAR comporte des quarantaines. Lors des phases précoces d'une pandémie, il arrive que des quarantaines obligatoires soient appliquées, mais une quarantaine à domicile volontaire élargie (également appelée « auto-protection » ou « jours de neige ») serait sans doute plus vraisemblablement recommandée. Lorsqu'elles déclarent des « jours de neige », les autorités sanitaires demanderont une coopération volontaire à grande échelle.

- En plus de mesures volontaires à grande échelle, les responsables des autorités publiques pourront prendre les mesures suivantes applicables à l'ensemble de la communauté :
 - fermeture temporaire des établissements d'enseignement primaires et secondaires, des universités, des usines et des lieux de culte ;
 - la limitation des transports collectifs (y compris le métro, les trains, et les aéroports).

N'oubliez pas, lors d'une pandémie, limitez vos contacts publics, mais continuez à communiquer (par téléphone, Internet, etc.) avec vos amis et votre famille.

Les faits, recommandations et conseils exprimés ou impliqués par cette affiche sont ceux de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement les vues du ministère de la défense des États-Unis (Department of Defense), de la National Defense University ou d'une autre instance du gouvernement fédéral. En cas de doute concernant les mesures à prendre, consultez un professionnel de santé.

¹ Associé senior, Center for Technology and National Security Policy, National Defense University, Ft. McNair, Washington, DC - États-Unis
² Directeur, National Security Health Policy Center, The Potomac Institute for Policy Studies, Arlington, Virginie - États-Unis
³ Chercheur adjoint, National Security Health Policy Center, The Potomac Institute for Policy Studies, Arlington, Virginie - États-Unis
⁴ Chercheur associé, Center for Technology and National Security Policy, National Defense University, Ft. McNair, Washington, DC - États-Unis
⁵ Analyste, Joint Warfighting Division, ANSER, Arlington, Virginie - États-Unis

