

# Conseils provisoires pour lutter contre la grippe H1N1 (grippe porcine) :

## Comment s'occuper d'un malade à la maison?

5 août 2009, 17 h HNE

Sur cette page :

- [Comment la grippe se propage-t-elle?](#)
- [Médicaments pour atténuer les symptômes de la grippe](#)
- [Mesures à prendre pour réduire la transmission de la grippe à domicile](#)
- [Ménage, lessive et évacuation des ordures](#)

*Ce document a été mis à jour conformément aux [recommandations du CDC sur la durée pendant laquelle les personnes qui ont des symptômes apparentés à ceux de la grippe doivent rester loin des autres](#). Le présent document fournit des conseils provisoires et sera réactualisé au besoin.*

L'infection par le nouveau virus de la grippe H1N1 (anciennement connu sous le nom de grippe porcine) peut produire une grande variété de symptômes, y compris fièvre, toux, mal de gorge, courbatures, mal de tête, frissons et fatigue. Certaines personnes ont signalé des diarrhées et des vomissements liés à la nouvelle grippe H1N1. Comme la grippe saisonnière, la nouvelle grippe H1N1 chez les êtres humains peut varier en gravité, de bénigne à grave. L'infection au nouveau virus de la grippe H1N1 peut provoquer une grave maladie pouvant entraîner une pneumonie, des difficultés respiratoires et même la mort. Certains groupes peuvent être plus susceptibles de développer une grave maladie à partir

de l'infection au nouveau virus de la grippe H1N1, notamment les personnes atteintes de maladies chroniques. Parfois, une infection bactérienne peut survenir au même moment ou après une infection au virus de la grippe et entraîner une pneumonie, des otites ou des sinusites.

Les renseignements suivants peuvent vous aider à prodiguer aux malades des soins plus sûrs à domicile lors d'une pandémie de grippe.

## Comment la grippe se propage-t-elle?



Il est admis que la principale voie de propagation des virus grippaux est la transmission d'une personne à l'autre par des gouttelettes respiratoires des toux et éternuements. Cette transmission se produit lorsque ces gouttelettes sont projetées dans l'air par la toux ou l'éternuement d'une personne infectée et qu'elles entrent en contact avec la bouche ou le nez d'une personne se trouvant à proximité. La propagation des virus de la grippe peut également avoir lieu lorsqu'une personne touche des gouttelettes respiratoires déposées sur une autre personne ou sur un objet, puis se touche la bouche ou le nez (ou la bouche ou le nez d'une tierce personne), avant de se laver les mains.

Les malades de la nouvelle grippe H1N1 soignés à domicile doivent :

- vérifier auprès de leur médecin traitant tout soin particulier dont ils pourraient avoir besoin, si ces malades sont des femmes enceintes ou des personnes souffrant de maladies telles que le diabète, une pathologie cardiaque, l'asthme ou l'emphysème;
- vérifier auprès de leur médecin traitant s'ils doivent prendre ou non des médicaments antiviraux;

- éviter tout contact rapproché avec les autres, dans la mesure du possible. Cette mesure est destinée à éviter de contaminer les autres personnes; s'abstenir d'aller au travail ou à l'école lorsqu'on est malade;
- rester à la maison pendant au moins 24 heures après la disparition des symptômes, sauf pour obtenir des soins médicaux ou d'autres nécessités. (La fièvre doit disparaître sans utiliser de médicaments contre la fièvre.);
- bien se reposer;
- boire suffisamment de liquides (eau, bouillon, boissons pour sportif, breuvages à base d'électrolytes pour nourrisson) pour prévenir la déshydratation;
- couvrir les toux et les éternuements; se laver souvent les mains avec de l'eau et du savon ou se nettoyer les mains avec des gels désinfectants à base d'alcool, surtout après avoir utilisé un mouchoir et après avoir toussé ou éternué dans les mains;
- porter un masque facial – si cela est possible et tolérable – lorsqu'on se trouve dans la même pièce que les autres membres de la famille pour prévenir la propagation du virus. Cette mesure est particulièrement importante si des membres de la famille présentent un risque de complications dues à la grippe. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le document [Recommandations provisoires pour l'utilisation des masques faciaux et respiratoires](#);
- être très attentifs aux signes d'avertissement (voir ci-dessous) qui pourraient indiquer un besoin de soins médicaux.



## Médicaments pour atténuer les symptômes de la grippe

Vérifiez auprès de votre médecin traitant ou pharmacien pour vous assurer d'un

## usage correct et sans risque des médicaments.

Les médicaments antiviraux peuvent parfois aider à atténuer les symptômes de la grippe, mais nécessitent une ordonnance. La plupart des gens n'ont pas besoin de ces médicaments pour guérir complètement de la grippe. Cependant, les personnes ayant plus de risque de complications ou gravement atteintes au point de nécessiter une hospitalisation, pourraient en bénéficier. Ces antiviraux sont disponibles pour les personnes âgées d'un an et plus. Demandez à votre médecin si vous avez besoin de médicaments antiviraux.

Les infections au virus de la grippe peuvent entraîner des infections bactériennes ou survenir en même temps que celles-ci. Par conséquent, certaines personnes auront aussi besoin de prendre des antibiotiques. Une maladie plus grave ou prolongée ou une maladie qui semble s'améliorer, puis qui empire à nouveau, peut être le signe d'une infection bactérienne. Vérifiez auprès de votre médecin traitant si vous avez quelques inquiétudes.

**Avertissement!** Ne *donnez jamais* de l'aspirine (acide acétylsalicylique) aux enfants ou adolescents atteints de la grippe; cela peut provoquer une maladie rare, mais grave appelée le syndrome de Reye. Pour de plus amples renseignements sur ce syndrome, consultez le [site Web du National Institute of Health](#).

- Vérifiez les étiquettes des compositions des médicaments contre la grippe et le rhume vendus sans ordonnance pour voir s'ils contiennent de l'aspirine.
- Les enfants âgés de cinq ans et plus et les adolescents atteints de la grippe peuvent prendre des médicaments *ne contenant pas* d'aspirine tels que des médicaments à base d'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>) et d'ibuprofène (Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup>, Nuprin<sup>MD</sup>) pour atténuer les symptômes.
- Les enfants de moins de 4 ans **ne doivent pas** prendre de médicaments

contre le rhume vendus sans ordonnance, sans que leurs parents n'aient demandé au préalable l'avis d'un médecin.

- Les soins les plus sûrs pour combattre les symptômes de la grippe chez les enfants de moins de deux ans consistent à employer un humidificateur à brume fraîche et une poire nasale pour enlever le mucus.
- Les fièvres et douleurs peuvent être traitées avec de l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>), de l'ibuprofène (Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup>, Nuprin<sup>MD</sup>) ou avec des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Quelques exemples de ces types de médicaments :

Nom générique	Nom de la marque
Acétaminophène	Tylenol <sup>MD</sup>
Ibuprofène	Advil <sup>MD</sup> , Motrin <sup>MD</sup> , Nuprin <sup>MD</sup>
Naproxène	Aleve

- Les médicaments anti-rhumes et antigrippaux vendus sans ordonnance et utilisés selon le mode d'emploi indiqué peuvent aider à atténuer certains symptômes tels que la toux et la congestion nasale. Il est cependant important de noter que ces médicaments n'atténueront pas le degré de contagion du malade.
- Vérifiez la composition sur l'étiquette de la boîte pour voir si le médicament contient de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène avant de prendre des doses supplémentaires de ces médicaments. Il ne faut jamais doubler la dose. Les personnes souffrant de maladie rénale ou de problèmes gastriques doivent en parler à leur médecin traitant avant de prendre un AINS.

Vérifiez auprès de votre médecin traitant ou de votre pharmacien si vous prenez d'autres médicaments vendus sur ou sans ordonnance non liés à la grippe. Pour

de plus amples renseignements sur les produits traitant les symptômes de la grippe, consultez le [site Web de la FDA](#).

### Quand faire appel à des soins médicaux d'urgence?

Faites immédiatement appel à des soins médicaux si le malade est à la maison et :

- a des difficultés à respirer ou des douleurs à la poitrine;
- a des décolorations bleues ou violettes aux lèvres;
- vomit et ne peut retenir ses liquides;
- montre des signes de déshydratation tels que des vertiges lorsqu'il se tient debout, absence d'urine, ou, chez les nourrissons, absence de larmes lorsqu'ils pleurent;
- a des crises (par exemple des convulsions incontrôlées);

est moins réactif qu'en temps normal ou devient confus.



## Mesures à prendre pour réduire la transmission de la grippe à domicile

Lorsqu'on prodigue des soins à un membre de la famille atteint de la grippe, les moyens les plus importants pour vous protéger vous et les autres personnes saines sont de :

- tenir le malade à l'écart des autres, autant que possible (voir « placement du malade à domicile »), particulièrement en ce qui concerne les personnes qui présentent un



- risque élevé de complications dues à la grippe;
- rappeler au malade de se couvrir la bouche lorsqu'il tousse et de se laver souvent les mains avec de l'eau et du savon ou avec un gel désinfectant à base d'alcool, surtout après avoir toussé et/ou éternué;
  - demander à tous les membres de la famille de se laver souvent les mains avec de l'eau et du savon ou un gel désinfectant à base d'alcool. Il faut rappeler aux enfants de se laver les mains ou les aider à le faire;
  - demander à votre médecin si les membres de la famille souvent approchés par le malade - particulièrement ceux qui pourraient être atteints de maladies chroniques ou enceintes - doivent prendre des médicaments antiviraux tels que l'Oseltamivir (Tamiflu<sup>MD</sup>) ou le Zanamivir (Relenza<sup>MD</sup>) pour prévenir la grippe.
  - Si vous faites partie d'un [groupe à risque élevé de complications dues à la grippe](#), essayez d'éviter les contacts rapprochés (à moins deux mètres) avec les membres de la famille qui ont la grippe. Si un contact rapproché avec les malades est inévitable, pensez à porter un masque facial ou respiratoire, si cela est possible et tolérable. Les membres de la famille malades ne doivent pas s'occuper des nourrissons. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le document [Recommandations provisoires pour l'utilisation des masques faciaux et respiratoires](#);

## Placement du malade

- Gardez le malade dans une chambre séparée des espaces communs de la maison. (Par exemple, une chambre à coucher libre avec salle de bain, si possible.) Maintenez la porte de la chambre fermée.
- Sauf nécessaire pour recevoir des soins médicaux, le malade ne doit pas sortir de la maison et doit rester éloigné des autres personnes autant que possible, notamment en évitant les voyages, pendant au moins 24 heures après la disparition de la fièvre, sauf pour obtenir des soins médicaux ou pour d'autres nécessités. (La fièvre doit être disparue sans utiliser de

médicaments contre la fièvre.) Cette mesure est destinée à éviter de contaminer les autres personnes. Les enfants, surtout les tout-petits, pourraient présenter des risques de contagion sur de plus longues périodes).

- Si le malade a besoin de sortir de la maison (par exemple, pour recevoir des soins médicaux), il doit se couvrir la bouche et le nez lorsqu'il tousse ou éternue, et [porter un masque facial ample, s'il en possède un et que cela est tolérable.](#)
- Demandez au malade de porter un masque chirurgical, s'il en possède un et que cela est tolérable, s'il veut être dans un espace commun de la maison à proximité d'autres personnes.
- Si possible, le malade doit utiliser une salle de bain distincte. Cette salle de bain doit être quotidiennement nettoyée avec du désinfectant domestique (voir ci-dessous).

## **Protéger les autres personnes de la maison**

- Le malade ne doit pas recevoir de visiteurs autres que les prestataires de soins. Un appel téléphonique est plus sûr qu'une visite.
- Si possible, demandez à un seul adulte de la maison de prendre soin du malade. [Les personnes qui présentent un risque élevé de maladie grave due à la grippe](#) ne doivent pas être désignées comme soignants, si possible.
- Si vous faites partie d'un groupe à risque élevé de complications dues à la grippe, essayez d'éviter les contacts rapprochés (à moins deux mètres) avec les membres de la famille qui ont la grippe. Si un contact rapproché avec les malades est inévitable, pensez à porter un masque facial ou respiratoire, si cela est possible et tolérable. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le document [Recommandations provisoires pour l'utilisation des masques faciaux et respiratoires.](#)

- Évitez qu'une femme enceinte s'occupe du malade. (Les femmes enceintes ont plus de risques de complications liées à la grippe et leur immunité peut être supprimée pendant la grossesse.)
- Évitez que les membres de la famille malades s'occupent des nourrissons et des [personnes qui font partie des autres groupes à risque élevé de complications liées à la grippe](#).
- Toutes les personnes vivant dans la maison doivent se laver les mains souvent avec de l'eau et du savon ou un [gel désinfectant à base d'alcool\\*](#), notamment après chaque contact avec le malade, sa chambre ou salle de bains.
- Utilisez des essuie-tout pour vous sécher les mains après lavage ou prévoyez des serviettes en tissu réservées à chaque habitant de la maison avec, par exemple, une couleur spécifique pour chacun.
- Si possible, veillez à assurer une bonne ventilation dans les espaces communs partagés (par exemple en laissant ouvertes les fenêtres des toilettes, de la cuisine, de la salle de bains, etc.).
- Il est également possible d'utiliser des médicaments antiviraux pour prévenir la grippe. Il faut donc vérifier auprès de votre médecin traitant si certains habitants de la maison doivent les utiliser.

### **Si vous êtes le fournisseur de soins**

- Évitez d'être face à face avec le malade.
- Lorsque vous tenez un petit enfant malade, posez son menton sur votre épaule pour qu'il ne tousse pas dans votre visage.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez un [gel désinfectant à base d'alcool\\*](#) après avoir touché le malade ou manipulé des mouchoirs usagés ou du linge sale.
- Demandez à votre médecin traitant si en tant que fournisseur de soins vous pouvez prendre des antiviraux à titre préventif.

- Si vous présentez un risque de complications liées à la grippe, vous ne devez pas être désigné comme fournisseur de soins, si possible.
- Si vous faites partie d'un groupe à risque élevé de complications dues à la grippe, essayez d'éviter les contacts rapprochés (à moins deux mètres) avec les membres de la famille qui ont la grippe. Désignez une personne qui ne présente pas de risque élevé de complications liées à la grippe à titre de fournisseur de soins principal pour s'occuper des personnes qui ont la grippe, si possible. Si un contact rapproché avec les malades est inévitable, pensez à porter un masque facial ou respiratoire, si cela est possible et tolérable. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le document [Recommandations provisoires pour l'utilisation des masques faciaux et respiratoires](#);
- **Observez-vous ainsi que les membres de votre famille pour déceler les symptômes de la grippe, et appelez une ligne directe ou un médecin dès l'apparition des symptômes.**

### Utilisation des masques faciaux ou respiratoires

- Autant que possible, évitez les contacts rapprochés (de moins de deux mètres environ) avec le malade.
- Si vous devez être en contact étroit avec le malade (par exemple, tenir un enfant malade), faites en sorte qu'il soit le plus court possible et essayez de porter un masque facial (par exemple, un masque chirurgical) ou un masque respiratoire jetable N95.
- Bien ajusté sur le visage sans bâiller, ce masque permet d'exfiltrer de petites particules qui peuvent être inhalées autour des extrémités d'un masque facial, mais comparativement à ce dernier, il est plus difficile de respirer à travers un masque respiratoire N95 pendant une longue



période. De plus amples renseignements sur les masques faciaux et respiratoires N95 sont disponibles sur le site Web [Grippe H1N1 \(Grippe porcine\)](#).

- Ces masques peuvent être achetés en pharmacie, dans des magasins de matériaux de construction ou dans des quincailleries.
- Portez un masque respiratoire N95 lorsque vous aidez une personne suivant un traitement respiratoire utilisant un nébuliseur ou un inhalateur, tel que prescrit par son médecin. Le traitement doit se faire dans une pièce séparée distante des espaces communs de la maison, dans la mesure du possible.
- Le masque facial et le masque respiratoire N95 utilisés doivent être retirés et jetés immédiatement dans une poubelle pour éviter tout contact avec d'autres objets.
- Évitez autant que possible de réutiliser ces masques. Si vous voulez utiliser un masque en tissu réutilisable, il faut le laver avec du détergent ordinaire et le faire sécher dans un séchoir à réglage chaud.
- Après avoir retiré le masque facial ou le masque respiratoire N95, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou avec un gel désinfectant à base d'alcool.
- Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le document [Recommandations provisoires pour l'utilisation des masques faciaux et respiratoires](#);



## Ménage, lessive et évacuation des ordures

- Jetez à la poubelle les mouchoirs et autres articles jetables utilisés par le malade.



Lavez-vous les mains après avoir touché des mouchoirs et autres articles usagés.

- Maintenez les surfaces propres (notamment les tables de chevet, les surfaces dans la salle de bains et les jouets d'enfants) en les nettoyant correctement avec un désinfectant domestique selon les modes d'emploi indiqués sur l'étiquette du produit.
- Le linge et les couverts appartenant au malade n'ont pas besoin d'être lavés séparément, mais il est important qu'ils ne soient pas partagés par d'autres personnes avant d'avoir été préalablement bien lavés.
- Lavez le linge (tel que draps de lit et serviettes) avec de la lessive domestique et faites-le sécher dans un séchoir à réglage chaud. Évitez tout contact direct avec ce linge avant de le laver pour ne pas vous contaminer. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez un gel désinfectant à base d'alcool dès que vous avez fini de manipuler du linge sale.
- Les couverts doivent être lavés soit dans un lave-vaisselle, soit manuellement avec de l'eau et du savon.

## **Pour obtenir de plus amples renseignements :**

Le service d'assistance des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) (1-800-CDC-INFO) est offert en anglais et espagnol 24 h/24, 7 j/7.

- Dernière révision de la page 5 août 2009, 17 h HNE
- Dernière mise à jour de la page 5 août 2009, 17 h HNE
- Source du contenu : [Centre pour la prévention et le contrôle des maladies](#)