La grippe A/H1N1

Introduction :

En cohérence avec le dispositif gouvernemental, le ministère de l'Education nationale dispose d'un plan de prévention et de lutte contre la pandémie grippale.
Il mobilise ses équipes sur tout le territoire afin de limiter les risques sanitaires et d'assurer une continuité du service public d'enseignement.

Voici les principaux éléments à connaître.

I Comment reconnaître la grippe A/H1N1 :

Les symptômes sont identiques à ceux de la grippe saisonnière :

- Fièvre supérieure à 38°,
- Courbatures,
- Grande fatigue,
- Toux ou difficultés respiratoires.

Si vous ressentez l'un ou plusieurs de ces symptômes, prévenez :

- Votre médecin traitant ou,
- L'infirmière de l'établissement ou,
- Les Sauveteurs Secouristes du Travail (SST) ou,
- Le médecin du travail ou,
- Les urgences (15) en dernier recours.

II Transmission du virus :

La transmission du virus de la grippe A/H1N1 (infection respiratoire très contagieuse) s'effectue de la même manière que celle de la grippe saisonnière :

- Dans l'air par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons,
- Par le contact rapproché avec une personne malade,
- Par le contact avec des objets touchés, donc contaminés, par une personne malade.

III Des gestes pour se protéger :

Le respect de certaines règles d'hygiène élémentaire limite les risques de contamination. Vous devez les appliquer vous-même et les apprendre dès à présent à votre entourage.

- Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier quand vous toussez ou éternuez (jeter ensuite le mouchoir dans une poubelle fermée et se laver soigneusement les mains)
- Se laver les mains régulièrement (1 à 2 fois/heure) et avec soin (utiliser du savon classique (efficacité : 90%) ou une Solution Hydro-Alcoolique ***SHA*** (efficacité de 99,9%) vendue en pharmacie ou grande surface) en comptant jusqu'à 30 secondes (*voir exercice pratique*)
- Eviter tout contact avec une personne malade.

CONCLUSION :

Il ne faut pas que cette maladie soit une obsession car la grippe saisonnière tue plus de personnes que la grippe A.
Il faut avoir une hygiène basique et se laver les mains aussi souvent que possible.
Voici des sites où vous pourrez trouver d'autres informations : www.pandemie-grippale.gouv.fr ou www.education.gouv.fr ou www.inpes.fr

Exercice pratique de lavage des mains : (il ne doit pas dépasser 30 secondes par lavage)

- Ouvrez le robinet d'eau et frictionnez avec de l'eau et du savon ou un produit équivalent ***(Ex : SHA),*** les paumes des mains les unes contre les autres,
- Frottez les interstices de chaque main les unes contre les autres,
- Frottez les doigts de la main droite sur les doigts de la main gauche et les doigts de la main gauche sur les doigts de la main droite,
- Tournez la pulpe des doigts de la main droite sur la paume de la main gauche et la pulpe des doigts de la main gauche sur la paume de la main droite.
- Frottez vous les pouces dans le creux de la paume de la main.
- Rincez vous abondamment les mains en partant de la pulpe des doigts et en remontant jusqu'au poignet (Si vous utilisez une S.H.A, le processus de nettoyage s'arrête ici)
- Séchez vous ensuite correctement les mains avec du papier prévu à cet effet et refermez le robinet d'eau avec du papier que vous jetterai ensuite à la poubelle.

Vos mains sont ainsi propres pour tout acte alimentaire ou hygiénique.