

Comment se préparer?

Ayez un Trousseau

Pour mieux prendre soin de vos proches au foyer, ayez un surplus de nourriture, d'eau et autres liquides à la maison. Essayez d'en avoir assez pendant au moins deux semaines. Votre trousse devrait pourvoir à vos besoins de base ainsi que ceux de votre famille s'il vous était impossible de quitter votre maison pendant plusieurs jours:



- Nourriture
- Eau et autres liquides
- Mélange pour biberon et couches si vous avez un bébé
- Trousse de premiers soins, incluant thermomètre, médicaments contre la douleur et pour la congestion
- Copies de documents importants (certificats de naissance, documents de citoyenneté, licences, passeports, cartes d'assurance médicale) dans un contenant imperméable
- Liste de problèmes médicaux, d'ordonnances et allergies de tous les membres du foyer et d'autres médicaments consommés de façon quotidienne
- Équipements et accessoires nécessaires aux membres de la famille ayant des besoins spéciaux
- Nécessaire pour les animaux: nourriture et eau, laisse, cages servant au transport et relevés d'immunisations

En cas d'urgence, ajoutez aussi:

- Radio et lampe de poche fonctionnant à piles (piles de rechange)
- Petits outils (couteau utilitaire, pinces, ouvre-boîtes)
- Couvertures et vêtements de rechange

Frites un Plan

- Dans l'éventualité d'une grippe pandémique, il est possible que plusieurs personnes soient malades en même temps. Les lieux de travail, écoles, et garderies pourraient être fermés.
- Planifiez dans l'éventualité où d'aussi importants changements surviennent dans votre vie quotidienne.
- Aidez les personnes âgées et vos voisins ayant des besoins spéciaux.

Soyez Informé

- Écoutez, regardez et lisez les nouvelles.
- Renseignez-vous auprès des dirigeants de la communauté.
- Suivez les directives des autorités en matière de santé.
- Visitez les sites www.pandemicflu.gov, www.avianflu.gov et www.health.ri.gov
- Composez le 1-800-942-7434 pour obtenir des renseignements en matière de santé familiale.



Que fait le Rhode Island pour se préparer à une pandémie?

Le gouverneur Donald L. Carcieri a chargé David R. Gifford, MD, MPH, directeur de la Santé, de voir aux préparatifs et à la réaction du Rhode Island si l'éruption d'une grippe pandémique survenait. Un comité consultatif composé de nombreuses agences de l'État, de représentants de villes et municipalités, d'hôpitaux, de fournisseurs de soins de santé, d'entreprises, d'industries, et de dirigeants de la communauté a été mis sur pied. Le groupe travaille conjointement pour s'assurer que nos vies soient le moins perturbées possible lors d'une grippe pandémique.

Le Rhode Island

- Planifie la réception de médicaments anti-viraux et la distribution de vaccins quand ils seront disponibles.
- Travaille avec les hôpitaux et les cliniques pour planifier en fonction d'un plus grand nombre de patients qu'en temps ordinaire.
- Aide les agences de l'État et des villes, villages, entreprises et industries à maintenir le fonctionnement de leurs opérations les plus importantes.
- Planifie pour s'assurer que les articles essentiels soient disponibles à même l'État.
- Planifie de sorte que les résidents du Rhode Island obtiennent l'information nécessaire sans délais.

Soyez Informé:

- Visitez les sites www.pandemicflu.gov, www.avianflu.gov et www.health.ri.gov seulement en anglais
- Pour obtenir des renseignements en matière de santé familiale composez le **1-800-942-7434**.

Grippe pandémique: Ce que vous pouvez faire pour vous préparer

PRÉPAREZ UN TROUSSEAU

FRITES UN PLAN

SOYEZ INFORMÉ

Nous ne faisons pas face à une grippe pandémique, mais il faut se préparer à cette éventualité.

Visitez le site www.health.ri.gov seulement en anglais ou composez le **1-800-942-7434** pour obtenir des renseignements en matière de santé familiale.

French version

Pourquoi s'inquiéter de la grippe pandémique?

Quand une épidémie de grippe pandémique survient:

- Un bon nombre de personnes auront besoin de soins médicaux.
- Du même coup, de nombreuses personnes, y compris les travailleurs fournissant des soins de santé, devront s'absenter pour cause de maladie, ou pour prendre soin de leurs proches qui sont malades.
- Le gouvernement fédéral s'efforce de trouver comment produire des vaccins plus rapidement, mais il n'y aura pas de vaccin adéquat lorsque la pandémie surviendra.



- Il est possible que les médicaments dont nous disposerons pour traiter la grippe ne soient pas adéquats.

Signes et symptômes de la grippe

- Fièvre (habituellement forte)
- Mal de tête
- Fatigue extrême
- Toux sèche
- Mal de gorge
- Muscles endoloris
- Symptômes à l'estomac tels que nausée, vomissement, et diarrhée



Les personnes atteintes de la grippe doivent:

- Rester à la maison et se reposer
- Boire beaucoup de liquides
- Prendre des médicaments pour la fièvre et les maux corporels

Comment se propage la grippe?

- Le virus de la grippe se propage de personne en personne par petites gouttelles lorsque les personnes éternuent ou toussent.
- Il est possible de devenir infecté en touchant un objet qui a été contaminé par le virus et en se touchant ensuite la bouche, les yeux ou le nez.
- Il est possible d'infecter d'autres personnes jusqu'à deux jours avant que les signes et symptômes apparaissent, et jusqu'à cinq jours avant qu'elles deviennent malades.



Comment éviter de contracter la grippe?

- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau, ou servez-vous de gélées à base d'alcool.
- Essayez d'éviter d'être en contact avec ceux qui sont malades.
- Restez à la maison quand vous êtes malade, et essayez de rester à l'écart pour ne pas propager le virus.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche à moins d'avoir lavé vos mains.
- Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous éternuez ou toussiez.
- Éternuez dans votre manche ou dans un mouchoir. Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le à la poubelle sans tarder, et lavez-vous ensuite les mains.
- Recevez un vaccin contre la grippe à chaque année, et consultez votre médecin au sujet d'un vaccin contre la pneumonie.



LA GRIPPE (SAISONNIÈRE) est une maladie respiratoire qui peut se propager d'une personne à l'autre. La plupart des gens comportent une certaine immunité (auto-défense) contre celle-ci, et il est possible d'obtenir un vaccin pour s'en protéger.

GRIPPE AVIAIRE La grippe aviaire est causée par plusieurs types de virus de la grippe qui existent naturellement parmi les oiseaux sauvages. La lignée du H5N1 constitue l'un de ces virus et peut s'avérer mortel pour les volailles et certains oiseaux d'eau. Plus de 250 personnes dans le monde ont été infectées par de tels oiseaux, principalement par la volaille, mais jusqu'à présent le virus H5N1 ne peut pas se propager facilement d'une personne à l'autre.

Pour obtenir plus de renseignements au sujet de la grippe aviaire, contactez le Département de la Gestion Environnementale du Rhode Island au 401-222-4080.

UNE PANDÉMIE DE GRIPPE représente le déclenchement d'une grippe causée par un virus jusqu'ici inconnu des humains. Ce nouveau virus pourrait provenir d'oiseaux, ou de tout autre type d'animal. Le virus étant nouveau ou bien différent des virus rencontrés auparavant, les humains n'ont pas d'immunité naturelle ou d'auto-défense contre celle-ci. La maladie se propagerait facilement d'une personne à l'autre. Lors d'une pandémie, de nombreuses personnes pourraient être malades au même moment, et plusieurs pourraient en mourir.

