

IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU – FRENCH

INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT LA GRIPPE PORCINE – FRANÇAIS

0800 1 513 513

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

Cette brochure contient des informations importantes pour vous aider, ainsi que votre famille – RANGEZ-LA EN LIEU SÛR

Adresses et numéros utiles

Composez le **0800 1 513 513** pour entendre les toutes dernières informations sur la grippe porcine.

Angleterre :

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

Écosse :

www.nhs24.com

Pays de Galles :

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

www.wales.gov.uk/health

Irlande du Nord :

www.dhsspsni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk

Si vous envisagez un voyage à l'étranger, prenez connaissance des conseils aux voyageurs du ministère des Affaires étrangères et du Commonwealth (*Foreign and Commonwealth Office*) sur le site www.fco.gov.uk/travel ou bien composez le 0845 850 2829 pour entendre les toutes dernières informations.

Des informations essentielles concernant les voyages, les écoles et les universités, ainsi que les lieux de travail, seront publiées sur le site www.direct.gov.uk

QUEL EST L'OBJET DE CETTE BROCHURE ?

Les instances gouvernementales du Royaume-Uni ont produit cette brochure pour vous donner des informations concernant la grippe porcine. Elle vous explique :

- **Ce qu'est la grippe porcine et comment elle pourrait se répandre.**
- **Ce que les instances gouvernementales du Royaume-Uni ont fait pour faire face à une expansion de l'épidémie de grippe.**
- **Ce que vous pouvez faire pour vous protéger et pour protéger les autres contre la grippe.**
- **Les autres mesures que vous pourriez prendre au cas où la grippe porcine se répandrait.**
- **Ce que vous devez faire si vous pensez présenter des symptômes de la grippe.**
- **Comment vous pouvez vous tenir au courant des toutes dernières informations concernant la grippe porcine.**

Veillez ranger ces informations en lieu sûr. Vous aurez peut-être besoin de les relire si la grippe porcine se répand.

QU'EST-CE QUE LA GRIPPE PORCINE ET EN QUOI DIFFÈRE-T-ELLE DE LA GRIPPE ORDINAIRE ?

La grippe porcine est une maladie respiratoire et présente certains éléments d'un virus que l'on trouve chez les cochons. Il n'existe aucune preuve que des cochons aient été touchés par cette maladie au Royaume-Uni et les scientifiques enquêtent sur ses origines.

La grippe porcine a été confirmée dans plusieurs pays et se transmet d'homme à homme, ce qui pourrait conduire à ce qu'on appelle une pandémie de grippe.

La grippe pandémique est différente de la grippe ordinaire parce qu'il s'agit d'un nouveau virus de la grippe qui apparaît chez les êtres humains et qui se propage très rapidement d'une personne à l'autre dans le monde. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) surveille de près les cas de grippe porcine dans le monde pour voir si ce virus mène à une pandémie.

Comme il s'agit d'un nouveau virus, personne n'y est immunisé et tout le monde risque de l'attraper, aussi bien les adultes en bonne santé que les personnes âgées, les jeunes enfants et les personnes souffrant d'affections existantes.

COMMENT LA GRIPPE PORCINE SE TRANSMET-ELLE ?

Les virus grippaux sont composés de minuscules particules qui peuvent se répandre via les gouttelettes qui sortent de votre nez ou de votre bouche lorsque vous toussiez ou que vous éternuez.

Lorsque vous toussiez ou que vous éternuez sans couvrir votre nez et votre bouche d'un mouchoir, ces gouttelettes peuvent se répandre et les autres risquent de les inspirer.

Si vous toussiez ou que vous éternuez dans votre main, ces gouttelettes ainsi que les microbes qu'elles contiennent se transfèrent facilement de votre main aux surfaces solides que vous touchez, et ils peuvent survivre un certain temps sur ces surfaces. Les objets du quotidien comme les poignées de porte, les claviers d'ordinateur, les téléphones mobiles et fixes, ainsi que les télécommandes de télévision sont des surfaces sur lesquelles on trouve fréquemment des virus grippaux.

Si d'autres personnes touchent ces surfaces puis leur visage, les microbes peuvent pénétrer dans leur organisme et elles peuvent être infectées. C'est

ainsi que tous les virus du rhume et de la grippe, y compris la grippe porcine, se transmettent d'une personne à l'autre.

QU'ONT FAIT LES INSTANCES GOUVERNEMENTALES DU ROYAUME-UNI POUR SE PRÉPARER ?

Nous nous préparons à une pandémie de grippe depuis plusieurs années, et le plan du Royaume-Uni a été identifié comme l'un des meilleurs par l'Organisation mondiale de la santé.

La situation actuelle est grave, mais nous avons de bonnes raisons de croire que nous sommes en mesure de la gérer. Grâce au travail des scientifiques qui ont étudié les pandémies précédentes, nous en savons plus que jamais auparavant sur les traitements et les moyens de stopper la propagation du virus.

Nous possédons un bon stock de médicaments antiviraux (y compris le Tamiflu[®] et le Relenza[®]) – suffisamment pour traiter plus de 33 millions de personnes (la moitié de la population britannique), et nous prévoyons d'augmenter ces réserves.

Les médicaments antiviraux ne guérissent pas la grippe, mais ils aident à récupérer lorsqu'ils sont pris dans les 48 heures suivant l'apparition des symptômes, en :

- **Soulageant certains symptômes.**
- **Réduisant la durée de la maladie d'environ une journée.**
- **Abaissant le risque de complication grave, comme la pneumonie.**

EXISTE-IL UN VACCIN ?

Pas à ce stade. Ce type de grippe n'est pas le même que la grippe saisonnière : il implique un type de virus totalement nouveau. Il n'est possible de mettre au point un vaccin qu'une fois que la souche particulière a été identifiée, et il faudrait ensuite plusieurs mois pour le produire.

Les instances gouvernementales ont passé des accords avec les fabricants afin de constituer des stocks dès qu'un vaccin aura été développé.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR ME PROTÉGER ET POUR PROTÉGER LES AUTRES CONTRE LA GRIPPE ?

Ce que vous pouvez faire de mieux pour vous protéger est de respecter de bonnes règles d'hygiène. Celles-ci contribueront à ralentir la propagation du virus ; c'est ce que vous pouvez faire de plus efficace pour vous protéger et pour protéger les autres contre l'infection.

Lorsque vous toussiez ou que vous éternuez, il est particulièrement important de respecter certaines règles d'hygiène pour éviter la propagation des microbes :

- **Ayez toujours des mouchoirs sur vous.**
- **Utilisez un mouchoir propre pour couvrir votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez.**
- **Jetez les mouchoirs après un seul usage.**
- **Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau chaude ou bien un gel antibactérien.**

Voici la consigne en quelques mots :

ATTRAPE LE MICROBE, JETTE-LE, TUE-LE.

AI-JE BESOIN D'UN MASQUE ?

Vous avez peut-être vu dans les actualités que des masques sont distribués au public dans d'autres pays. Cependant, les preuves scientifiques disponibles montrent que ces masques de base ne protègent pas contre l'infection.

Le meilleur moyen de vous protéger et de stopper la propagation des virus de la grippe consiste à utiliser et jeter les mouchoirs et à vous laver les mains, comme il est expliqué à la page précédente.

Rappelez-vous : ATTRAPE LE MICROBE, JETTE-LE, TUE-LE.

QUE PUIS-JE FAIRE D'AUTRE ?

Vous pouvez prendre dès maintenant d'autres mesures utiles pour vous préparer au cas où la grippe porcine se répandrait davantage :

Créer un réseau d'« amis pour la grippe ».

Les amis pour la grippe sont des voisins, des amis et des parents qui pourront vous aider si vous tombez malade. Par exemple, ils pourraient aller chercher vos médicaments, aller vous chercher à manger et faire d'autres commissions afin que vous n'ayez pas à sortir si vous êtes malade.

Vous tenir au courant des dernières informations concernant la grippe porcine et suivre les conseils et instructions de santé publique.

Si la grippe porcine se répand, vous devrez vous tenir informé afin de savoir ce que vous pouvez faire d'autre pour vous protéger et pour protéger votre famille. À mesure que la situation évolue, vous devez vous tenir au courant en regardant la télévision, en écoutant la radio, en consultant l'internet et en lisant les annonces dans la presse.

La deuxième page de couverture de cette brochure vous donne les adresses des sites web et les numéros de téléphone que vous pouvez utiliser pour prendre connaissance des toutes dernières informations.

QUE DOIS-JE FAIRE SI JE VIENS DE RENTRER DU MEXIQUE OU D'UN PAYS TOUCHÉ ET QUE JE PENSE AVOIR CONTRACTÉ LA GRIPPE PORCINE ?

- **Restez chez vous.**
- **Vérifiez vos symptômes sur www.nhs.uk, si possible.**
- **Appelez la ligne d'information sur la grippe porcine (*Swine Flu Information Line*) au 0800 1 513 513 pour entendre les conseils les plus récents.**
- **Si vous avez pris ces mesures et que vous êtes toujours inquiet, téléphonez à votre médecin généraliste (GP). Vous pouvez également appeler NHS Direct au 0845 4647 en Angleterre, NHS 24 au 08454 24 24 24 en Écosse, NHS Direct Wales au 0845 4647 au Pays de Galles ou composer le 0800 0514 142 en Irlande du Nord. Vous obtiendrez ainsi des conseils sur vos symptômes et sur les prochaines mesures à prendre.**

- **Ne vous rendez pas au cabinet de votre médecin généraliste (GP) ou au service des urgences de votre hôpital à moins qu'on ne vous le conseille ou que vous ne soyez gravement malade, parce que vous pourriez transmettre la maladie à d'autres personnes. Demandez à un de vos amis pour la grippe de sortir à votre place.**

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Certains symptômes consistent en l'apparition subite d'une **fièvre**, d'une **toux** ou de **difficultés à respirer**. D'autres symptômes peuvent apparaître, dont notamment des maux de tête, des maux de gorge, de la fatigue, des douleurs musculaires, des frissons, des éternuements, un écoulement nasal ou une perte d'appétit.

Il est important pour nous de nous assurer que vous recevez des conseils à jour. Ces conseils comprennent notamment de plus amples informations sur les modes d'accès aux médicaments antiviraux dans le cas où le virus se répandrait davantage au Royaume-Uni. **La ligne d'information sur la grippe porcine (*Swine Flu Information Line*) au 0800 1 513 513 sera mise à jour régulièrement.**