

La grippe porcine

La grippe porcine est une grippe de type nouveau. C'est pourquoi, de nombreuses personnes ne sont pas immunisées contre cette grippe. Les symptômes en sont fièvre, toux, mal de gorge, douleurs dans le corps, mal de tête et fatigue. Vous pouvez aussi avoir de la diarrhée et des vomissements. Si vous avez les symptômes de la grippe, vous devrez rester à la maison jusqu'à ce que vous n'ayez plus eu de fièvre pendant une journée. Si vous habitez ou si vous séjournez pendant une longue période dans le département de Stockholm, vous pouvez bénéficier d'une vaccination gratuite contre la grippe porcine.

La nouvelle grippe A(H1N1), qui est communément appelée grippe porcine, a surtout frappé des personnes de moins de 30 ans. Mais des personnes de tout âge peuvent être atteintes. La plupart des personnes ont été légèrement malades. En Suède, un petit nombre de personnes seulement ont eu besoin de soins à l'hôpital. Parmi les personnes qui ont été atteintes par la grippe porcine, 5 % environ, ont eu besoin de soins à l'hôpital et parmi elles quelques-unes ont été si malades qu'elles ont eu besoin de soins intensifs. Dans un petit nombre de cas, la maladie a eu une issue fatale.

Ressemblances avec la grippe courante

Les symptômes de la grippe porcine rappellent ceux de la grippe courante. Vous avez de la fièvre, vous tousssez, vous avez mal à la gorge, vous avez des douleurs dans le corps, mal à la tête et vous vous sentez fatigué. La grippe porcine peut aussi donner de la diarrhée et des vomissements.

La grippe dure normalement de cinq à sept jours, mais vous pouvez vous sentir fatigué encore pendant deux à trois semaines. Comme avec la grippe courante, vous pouvez avoir des complications comme une pneumonie, une sinusite et d'autres infections.

Voici comment éviter d'être contaminé

La grippe porcine se transmet de la même façon que la grippe courante. Le virus se répand dans l'air, lorsqu'une personne contaminée tousse ou éternue et que le virus est absorbé dans les voies respiratoires d'autres personnes. Il y a plus de risques d'être contaminé, si l'on rencontre de nombreuses personnes et si l'on a des contacts rapprochés avec des personnes dans des endroits clos. En plein air, la contagion n'est pas autant à craindre. La contagion ne se fait pas par la viande de porc ou par une autre nourriture.

Vous pouvez réduire les risques de contagion en :

- évitant des contacts rapprochés avec d'autres personnes, du genre se serrer la main ou s'embrasser sur la joue
- vous lavant les mains souvent. N'hésitez pas à utiliser une solution hydro alcoolique en complément du lavage de mains
- vous lavant les mains avant de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche
- évitant des contacts rapprochés avec des personnes que vous savez malades
- en toussant ou éternuant en cachant votre bouche et votre nez avec votre bras ou en utilisant un mouchoir en papier
- en restant beaucoup en plein air.

Si vous êtes malade

Comme la grippe est causée par un virus, elle ne peut pas être soignée par des antibiotiques. Si d'une façon générale vous est en bonne santé, il suffit souvent de soulager les troubles causés par la grippe.

- Restez chez vous, n'allez pas au travail ou à l'école jusqu'à ce que vous n'ayez plus eu de fièvre pendant une journée. Cela prend souvent de 5 à 7 jours.
- Évitez d'aller faire des courses ou de rencontrer des gens si cela n'est pas vraiment nécessaire. Il est important de ne pas contaminer d'autres personnes.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Reposez-vous et détendez-vous.
- Dormez beaucoup.
- Prenez des médicaments pour abaisser la fièvre et réduire la douleur, si cela est nécessaire.

Être soigné

Si vous appartenez à un groupe à risques ou que vous êtes enceinte

Certaines personnes présentent un risque plus important d'être gravement malades à cause de la nouvelle grippe. Cela concerne principalement les personnes atteintes de :

- maladies cardio-vasculaires chroniques
- maladies pulmonaires chroniques (par exemple, asthme, maladie pulmonaire obstructive chronique, MPOC)
- insuffisance hépatique ou rénale chronique
- diabète
- défenses immunitaires réduites (par exemple déficits immunitaires héréditaires, traitement en cours qui abaisse les défenses immunitaires, leucémie, VIH)
- maladies neurologiques ou neuro-musculaires qui ont une influence sur la respiration (par exemple sclérose latérale amyotrophique ou SLA, sclérose en plaques, maladie de Parkinson)
- surpoids et obésité importants (indice de masse corporelle, IMC, supérieur à 40)

et également :

- les femmes enceintes
- les enfants atteints de paralysie cérébrale ou d'un autre handicap multifonctionnel.

Si vous appartenez à un quelconque des groupes à risques ou si vous êtes enceinte et que vous présentiez des symptômes de grippe, vous devez contacter les services de soins. Cela est valable aussi, si vous soignez une personne qui est malade de la grippe et qui appartient à un groupe à risques. Téléphonnez au Service de conseils médicaux (Vårdguiden), 24 heures sur 24, au numéro 08-320 100, touche de choix 0, pour des conseils en suédois ou en anglais sur les endroits où vous devez vous adresser.

Si vous n'appartenez pas à un groupe à risques

Si la grippe dure plus d'une semaine ou si les symptômes sont très graves, vous devez contacter les services de soins. Cela peut, en effet, signifier que vous avez une autre maladie ou que la grippe évolue vers une maladie plus grave. Téléphonez au Service de conseils médicaux (Vårdguiden), 24 heures sur 24, au numéro 08-320 100, touche de choix 0, pour des conseils en suédois ou en anglais sur les endroits où vous devez vous adresser. Cela est valable si par exemple :

- vous avez une forte fièvre (plus de 38,5 degrés) pendant plus de trois jours
- vous avez du mal à respirer
- vous ressentez d'importantes douleurs dans la poitrine
- votre état général est altéré.

Ne vous rendez pas au centre de soins (vårdcentralen) ou à une consultation de votre médecin traitant (husläkarmottagningen) sans avoir téléphoné au préalable. Cela est important pour ne pas contaminer d'autres personnes.

Droit à un interprète

Si vous ne comprenez pas le suédois, vous avez droit à l'aide d'un interprète lorsque vous allez consulter les services de soins médicaux ou les services de soins dentaires. Cela est gratuit. Lorsque vous faites la demande de rendez-vous, vous-même ou la personne qui fait la demande à votre place, devez signaler que vous avez besoin d'un interprète. L'interprète peut être présent, lors de la visite, ou faire la traduction par téléphone.

Article mis à jour le 19 octobre 2009-10-23
www.vardguiden.se