

communiqué # 1

Comité de planification de la continuité des opérations

COFELY
GDF SUEZ

7 juillet 2009
Grippe 2009

La grippe

une infection à prendre au sérieux!

La grippe est une infection très contagieuse des voies respiratoires. Elle peut causer une forte fièvre, de la toux, des douleurs musculaires, une fatigue intense, et vous empêcher de faire vos activités quotidiennes pendant quelques jours.

Le mode de transmission du virus

Le virus de la grippe se transmet très facilement à partir des gouttelettes du nez et de la bouche de la personne infectée.

On peut attraper la grippe si on entre en contact avec une surface contaminée ou une personne infectée et qu'on se touche ensuite le nez, la bouche ou les yeux. Les symptômes se développent entre un et sept jours après la contamination. Il est important de souligner que la personne atteinte peut être contagieuse 24 heures avant l'apparition des symptômes et jusqu'à 7 jours après le début des symptômes.

Le virus de la grippe vit mieux dans des endroits frais et secs. Il se propage à l'occasion de contacts rapprochés entre les personnes. Le fait de vivre sous un même toit, les soins à une personne malade, l'utilisation des transports en commun, la fréquentation d'une salle de spectacle, les rassemblements sportifs et autres manifestations publiques sont autant de circonstances qui favorisent les contacts.

Si jamais j'attrape la grippe...?

Une personne en santé passera sans trop de problèmes à travers la grippe. Généralement les 2 premiers jours sont le moment où les symptômes se feront ressentir le plus (maux de tête, toux, douleurs musculaires, fièvre).

Si votre état continu de se détériorer après 3-4 jours, il est fortement recommandé de consulter un médecin.

Prévention et protection

Lavez-vous les mains souvent

Se laver les mains souvent est une bonne façon de prévenir la grippe. Les personnes qui vivent avec vous ou qui vous donnent des soins doivent également laver leurs mains. Enseignez aux enfants la bonne façon de se laver les mains et encouragez-les à le faire souvent.

Lavez-vous les mains avec du savon ordinaire et de l'eau; le savon antibactérien n'est pas nécessaire. S'il n'y a pas de savon ni d'eau courante, les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool peuvent être utilisés. La concentration d'alcool doit être d'au moins 60 %.

Toussez et éternuez sans contaminer

Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous le nez et la bouche, idéalement avec un mouchoir de papier, puis lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoirs de papier, toussiez ou éternuez dans le pli du coude ou dans le haut du bras, étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets.

Nettoyez votre environnement

En général, le virus de la grippe peut vivre jusqu'à 5 minutes sur les mains, de 8 à 12 heures sur du tissu, du papier ou des mouchoirs de papier, et de 24 à 48 heures sur les surfaces dures comme un téléphone, une poignée de porte, de la vaisselle ou une rampe d'escalier. Il est donc important de bien nettoyer toutes les surfaces fréquemment touchées. La cuisine et la salle de bains sont les pièces à privilégier lorsque vous faites le ménage, car elles sont plus propices à la contamination et à la transmission des infections. Utilisez de l'eau et du savon ou des détergents à usage domestique.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison avec les détergents habituels. Il est toutefois préférable de laver à l'eau chaude.

D'autres communications suivront au cours des prochaines semaines, nous vous demandons de bien vouloir les consulter et les présenter à vos collègues.

La prévention est l'affaire de tous!