



*The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619*

DEVAL L. PATRICK
Governor

TIMOTHY P. MURRAY
Lieutenant Governor

JUDYANN BIGBY, M.D.
Secretary

JOHN AUERBACH
Commissioner

Tel.: 617-624-5200
Fax: 617-624-5206

Mise à jour du 25 août 2009

**Rester chez soi avec la grippe : Instructions pour ceux
qui sont malades et leurs contacts proches**

Cher malade de la grippe,

Vous êtes un cas suspect de grippe ou vous avez été diagnostiqué comme ayant la grippe. Pour empêcher la transmission du virus de la grippe aux autres, le Ministère de la Santé Publique du Massachusetts (DPH) vous demande de **rester chez vous jusqu'à ce que vous n'ayez plus de fièvre pendant au moins 24 heures après votre dernière dose de médicament contre la fièvre**. Les médicaments contre la fièvre comprennent le paracétamol (comme le Tylenol ou une marque de distributeur) et l'ibuprofène (comme l'Advil ou le Motrin ou une marque de distributeur). Pour la plupart des gens, cela signifie rester chez soi pendant environ 4 jours, mais parfois plus.

Pendant la période où vous avez des symptômes, surtout de la fièvre, il est possible pour vous de transmettre la grippe à ceux qui ont des contacts rapprochés avec vous (par exemple, quelqu'un qui vit avec vous ou prend soin de vous). La grippe peut se transmettre quand une personne infectée tousse ou éternue. Il est aussi possible de s'infecter en touchant des surfaces contaminées par le virus et ensuite toucher son nez ou sa bouche.

Pour éviter de transmettre la grippe pendant que vous êtes malade, veuillez suivre ces recommandations :

VOUS DEVEZ :

- **TOUJOURS** couvrir votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier quand vous éternuez, vous toussiez ou vous vous mouchez (ou tousser et éternuer dans le pli du bras). Ne jamais tousser dans la direction de quelqu'un d'autre. Jetez vos mouchoirs en papier avec vos ordures de tous les jours.
- **TOUJOURS** laver vos mains avec du savon et de l'eau ou utiliser des gels désinfectant pour les mains à base d'alcool après avoir toussé ou éternué et après avoir jeté des mouchoirs usagés à la poubelle.
- **Limiter vos contacts avec les autres ;** évitez les contacts rapprochés. Les gens qui vivent avec vous doivent limiter leurs contacts avec vous. Ils ne doivent pas toucher leur nez, leur visage ou leurs yeux après un contact avec vous sans se laver les mains ou utiliser un gel désinfectant à base d'alcool. Si possible, désignez une personne (pas quelqu'un qui est enceinte) comme la personne principalement responsable de prendre soin de vous pendant que vous êtes malade. Si possible, restez dans une pièce séparée des autres personnes vivant dans la maison.
- Nettoyez avec un produit de nettoyage ordinaire toutes les surfaces récemment contaminées telles que les tables de nuit, les surfaces de salles de bain, les poignées de porte et les jouets d'enfants. La personne qui nettoie doit se laver les mains après avoir nettoyé. La vaisselle et les couverts sales doivent être lavés au lave-vaisselle ou à la main en utilisant de l'eau chaude et du savon.
- La lessive peut être faite dans une machine à laver ordinaire avec de l'eau chaude ou froide et du détergent. La literie et les serviettes doivent aussi être séchées dans une sècheuse à tambour à haute chaleur si possible. Ce n'est pas nécessaire de séparer votre lessive de celle des autres.
- Restez à la maison jusqu'à ce que vous n'ayez plus de fièvre pendant au moins 24 heures après votre dernière

dose de médicament contre la fièvre (comme le Tylenol, l'Advil ou le Motrin ou une marque de distributeur).

INSTRUCTIONS POUR LES PROCHES (Personnes vivant avec ou prenant soin de quelqu'un avec la grippe) :

- **Lavez vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau ou un gel désinfectant à base d'alcool , et après chaque fois que vous entrez en contact avec la personne malade.**
- Limitez les contacts avec la personne malade ; Limitez les contacts avec la personne malade, surtout si elle a de la fièvre ou touse et éternue.
- Observez si vous avez des symptômes qui ressemblent à la grippe (fièvre et toux ou mal de gorge) pendant 7 jours après votre dernier contact avec la personne malade. Si vous tombez malade avec de la fièvre, une toux ou un mal de gorge, restez à la maison et suivez les instructions indiquées sur la première page.
- Les malades ne doivent pas recevoir de visiteurs pendant qu'ils sont malades de la grippe ou une maladie qui ressemble à la grippe. Si d'autres personnes doivent entrer dans la maison, ils doivent éviter tout contact avec la personne malade.
- Si vous lavez les draps de lit et les serviettes pour la personne malade, vous devez utiliser du détergent de lessive ordinaire et sécher dans une sècheuse à tambour à haute température si possible. Eviter de tenir le linge à laver près de votre corps quand vous le portez, et lavez vos mains avec du savon et de l'eau ou un gel désinfectant à base d'alcool après avoir manipulé le linge sale.

SI JE SUIS MALADE DE LA GRIPPE, DOIS-JE PRENDRE DES MEDICAMENTS PARTICULIERS ?

Vous ne devez prendre des médicaments sur ordonnance que si votre docteur vous les prescrit. Pour des individus avec certains états médicaux, soit le Tamiflu™ ou le Relenza™ peut être recommandé. Demandez à votre docteur si vous avez besoin d'un médicament sur ordonnance. Vous devez aussi vous reposer, boire beaucoup de liquides, et prendre les médicaments que vous prendriez normalement pour traiter vos symptômes, tels que le paracétamol (Tylenol ou marque de distributeur) ou l'ibuprofène (Motrin, Advil ou marque de distributeur).

Les personnes de moins de 18 ans ne doivent PAS prendre d'aspirine ou des produits contenant de l'aspirine. Cela peut entraîner une maladie rare mais grave appelée le syndrome de Reye chez les jeunes qui ont la grippe.

QUE SONT LES MEDICAMENTS CONTRE LA FIEVRE ET QUAND DOIS-JE ARRETER DE LES PRENDRE ?

Les médicaments contre la fièvre sont ceux qui contiennent du paracétamol (Tylenol ou ou marque de distributeur) ou de l'ibuprofène (Motrin, Advil ou marque de distributeur). Ces médicaments peuvent être donnés à ceux qui sont malades de la grippe pour aider à réduire leur fièvre et diminuer leur douleur. Lorsque vous vous sentirez mieux vous n'aurez probablement plus besoin de médicaments contre la fièvre et arrêterez de les prendre. Vous devez rester à la maison jusqu'à ce que vous n'ayez plus de fièvre pendant au moins 24 heures après votre dernière dose de médicament contre la fièvre.

QUE DOIS-JE FAIRE SI MES SYMPTOMES S'AGGRAVENT ?

Si vos symptômes s'aggravent, surtout si vous commencez à avoir des problèmes à respirer, vous devez appeler votre docteur ou vous rendre aux urgences hospitalières. En allant chez votre docteur ou aux urgences, vous devez éviter de prendre les transports publics (métro ou bus) si possible.

Si vous allez chez votre docteur, veuillez contacter son cabinet avant de quitter la maison et leur dire que vous avez des symptômes qui ressemblent à la grippe. Quand vous arrivez au cabinet de votre docteur, allez directement à la réception ou voir l'infirmière pour qu'ils puissent vous mettre dans une pièce séparée pendant que vous attendez. On peut vous demander de porter un masque et de vous asseoir le plus loin possible des autres. Si vous appelez une ambulance, dites au standardiste que vous avez des symptômes qui ressemblent à la grippe et aussi faites le savoir aux ambulanciers quand ils arrivent.

LES GENS AVEC QUI JE VIS DOIVENT-ILS PRENDRE DES MEDICAMENTS POUR EVITER LA GRIPPE ?

Le DPH recommande un traitement préventif pour les contacts du même domicile ou les autres contacts proches qui ont un état médical qui leur fait courir un risque de maladie plus grave. Pour savoir si des médicaments préventifs tels que l'oseltamivir (Tamiflu®) sont recommandés, adressez vous à votre docteur.

OU TROUVER PLUS D'INFORMATION

Adressez vous à votre docteur ; appelez le 2-1-1 ; ou visitez les sites web suivants qui ont des informations sur la grippe : www.mass.gov/dph/flu et www.cdc.gov . Le livret du DPH, "[Flu What You Can Do: Caring for People at Home](#)" disponible en neuf langues est particulièrement recommandé.