

La grippe H1N1 et la grippe saisonnière : Différences et similarités

De nombreuses personnes se demandent quelles sont les différences entre la grippe saisonnière et la grippe H1N1. La grippe H1N1 est causée par un nouveau virus différent de la grippe saisonnière que nous connaissons habituellement à l'automne et en hiver. Le virus qui cause la grippe saisonnière change un peu chaque année, mais les changements sont minimes et les personnes peuvent résister au virus. Cette année, le virus de la grippe qui se propage est nouveau et assez différent pour que de nombreuses personnes, surtout les plus jeunes, aient du mal à résister. C'est la raison pour laquelle tellement de gens sont tombés malades de la grippe H1N1 au printemps et à l'automne 2009, et nous nous attendons à voir beaucoup plus de personnes, surtout des enfants, attraper la grippe cet automne et au printemps.

Chaque année les gens attrapent la grippe et chaque année des personnes meurent ou sont hospitalisées à cause de cette maladie. Avec la grippe H1N1, les personnes les plus susceptibles d'attraper la grippe et d'être les plus atteintes sont les femmes enceintes, les enfants de moins de 5 ans, les personnes de tout âge avec des problèmes médicaux chroniques tels que l'asthme, le diabète, ou une maladie des poumons, les personnes de moins de 19 ans qui prennent un traitement à long-terme avec de l'aspirine, les personnes de plus de 65 ans et les résidents de maisons de retraite et autres centres de maladies chroniques.

Pour une meilleure protection, faites-vous vacciner

Parce que se faire vacciner est la meilleure protection contre la grippe H1N1, il est important que tout le monde se fasse vacciner dès que possible. Depuis le 10 décembre 2009, le vaccin contre le H1N1 est disponible à tous, et toutes les personnes âgées de plus de 6 mois peuvent et devraient se faire vacciner.

Il est particulièrement important que les personnes les plus vulnérables à la grippe H1N1 se fassent vacciner. Ceci inclut les femmes enceintes, les personnes qui vivent avec ou s'occupent d'enfants de moins de 6 mois, les personnes qui travaillent dans le domaine de la santé, le personnel des urgences médicales, les personnes ayant entre 6 mois et 24 ans, et les personnes entre 25 et 64 ans qui ont des maladies chroniques ou systèmes immunitaires déficients. Parce qu'il est possible que la grippe saisonnière arrive en même temps que la grippe H1N1, vous devriez vous faire vacciner contre la grippe saisonnière si cela est possible. Une fois vacciné, vous aurez moins de chance de propager la grippe.

Pourquoi se faire vacciner maintenant ? La grippe n'est-elle pas en train de décliner ?

D'une manière générale, vous avez plus de chances d'attraper la grippe dans l'État de New York entre janvier et mars, et la saison de la grippe dure jusqu'à mai. Vous faire vacciner maintenant contre la grippe saisonnière et la grippe H1N1 vous permettra d'être protégé contre la grippe pour le reste de la saison, cet hiver et au printemps.

Surveillez l'apparition des symptômes de la grippe

Les symptômes de la grippe incluent fièvre, toux, nez qui coule, gorge douloureuse, douleurs corporelles, maux de tête, frissons et fatigue. Avec la grippe H1N1, vous pouvez aussi souffrir de diarrhée et vomissements. Si vous avez ces symptômes, restez chez vous et limitez vos contacts avec d'autres personnes pendant au moins 24 heures après que votre fièvre soit passée sans utiliser de médicaments. La plupart des gens se remettent de la grippe chez eux sans qu'un traitement médical ne soit nécessaire. Cependant, si vous êtes à haut risque pour d'éventuelles complications de la grippe, contactez votre médecin.

SACHEZ quoi faire avec la GRIPPE!

Luttez contre la grippe

Suivez ces étapes chaque jour pour éviter la propagation de germes et réduire votre risque d'attraper ou de propager la grippe :

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir quand vous toussiez ou éternuez, ou éternuez dans votre manche, pas dans vos mains. Jetez le mouchoir à la poubelle après l'avoir utilisé.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau chaude, surtout après avoir toussé ou éternué. Les nettoyeurs pour les mains à base d'alcool sont aussi à utiliser si vous n'êtes pas à proximité d'un évier.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. C'est comme cela que les germes se propagent.
- Essayez d'éviter un contact étroit avec des personnes malades. Restez à au moins deux mètres de quelqu'un qui tousse ou éternue.
- Si vous avez la grippe et que vous êtes en contact avec d'autres personnes, vous devriez porter un masque. Si vous devez vous occuper de quelqu'un avec la grippe, et que vous risquez d'attraper une maladie grave si vous tombez malade, vous devriez aussi porter un masque.

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur la grippe sur www.nyhealth.gov et www.flu.gov.