

SALARIÉS,

vos service de santé au travail vous informe sur la

PANDÉMIE GRIPPALE

Qu'est-ce qu'une pandémie grippale ?

C'est une épidémie mondiale de grippe chez l'homme résultant de l'adaptation d'un virus animal (porc, ...) à l'espèce humaine.

Comme il s'agit d'un nouveau virus, le système immunitaire humain n'a aucune défense contre lui.

Ce virus est donc beaucoup plus contagieux que celui de la grippe saisonnière.

Caractéristiques de la maladie :

1. Les symptômes :

Ils sont comparables à ceux de la grippe saisonnière : température élevée, toux et/ou gêne respiratoire associées ou non à des maux de tête, des douleurs articulaires et musculaires, un écoulement nasal, des frissons, des troubles digestifs.

2. Transmission :

Par voie aérienne (toux, éternuements) et par contact (mains, surfaces contaminées).

3. Incubation :

Courte, de 1 à 3 jours (maximum 7).

4. Durée de contagiosité :

De 1 jour avant les symptômes jusqu'à 7 jours après.

Les traitements antiviraux ne peuvent pas être distribués par les entreprises, ils ne sont disponibles que sur prescription médicale.

La vaccination contre la grippe saisonnière reste recommandée. La vaccination spécifique à la grippe A/H1N1 sera organisée par l'État.

Comment s'en protéger ?

- L'hygiène des mains est primordiale, se les laver fréquemment avec de l'eau et du savon ou à défaut avec un gel hydro-alcoolique. **Éviter de se sécher avec une serviette en tissu** (privilégier une serviette jetable).
- Utiliser un mouchoir en papier pour se moucher, éternuer ou tousser et jeter les mouchoirs dans des poubelles avec couvercle et sacs poubelles, puis se laver les mains.
- **Aérer fréquemment les locaux en ouvrant autant que possible les fenêtres.**
- **Éviter les contacts rapprochés (poignées de mains, ...)**, notamment bien entendu avec des personnes ayant des symptômes grippaux.
- Avoir une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique).
- Ne pas aller travailler en cas de grippe, appeler son médecin traitant et décrire ses symptômes.
- En fonction de la situation, des masques type FFP2 pourraient être nécessaires dans le cadre de votre travail (notamment en cas de contacts avec le public). Ils seraient fournis par votre employeur.



Organisation du travail :

En cas de pandémie grippale, des difficultés sont à prévoir dans le fonctionnement des entreprises et la vie quotidienne. En préparant un plan de continuité d'activité, l'entreprise organise son fonctionnement en mode dit "dégradé".

Pour vous informer :

Informations relatives au plan gouvernemental :
0 825 302 302 (0,15 euro/min depuis un poste fixe)
ou www.pandemie-grippale.fr

Informations relatives à la vie quotidienne :
www.pandemie-grippale.gouv.fr
Information grand public sur le site de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la santé (INPES) :

www.inpes.sante.fr

Institut National de Recherche et Sécurité (INRS) : www.inrs.fr

Institut de Veille Sanitaire : www.inves.sante.fr