

COMMENT PRENDRE SOIN D'UNE PERSONNE INFECTÉE PAR LE VIRUS DE L'INFLUENZA H1N1



Si une personne à la maison ou dans votre collectivité tombe malade, il existe des façons de prendre soin d'elle et de réduire le risque de transmission de la maladie.

Voici 10 mesures qui vous aideront à prendre soin d'une personne malade tout en vous protégeant vous-même et en protégeant les autres.

1. Réduisez au minimum les contacts avec la personne malade.

- Apportez-lui des soins et veillez à son confort, mais ne restez pas dans la même pièce en tout temps.
- Assurez-vous d'adopter de bonnes pratiques d'hygiène de base, par exemple en vous lavant les mains avec de l'eau et du savon immédiatement après avoir été en contact avec la personne malade ou les objets qu'elle a touchés.

2. Les personnes malades devraient rester dans leur propre pièce, pour éviter de propager le virus ailleurs dans la maison.

- Encouragez-les à se reposer.
- Limitez le nombre de visiteurs, sauf si la visite est vraiment nécessaire, et encouragez plutôt l'utilisation du téléphone, du courriel et de lettres.

3. La personne malade devrait porter un masque chirurgical lorsque d'autres personnes se trouvent dans la même pièce (pour prévenir la propagation de l'infection).

- Si la personne malade ne peut tolérer le port du masque, encouragez-la à utiliser un papier-mouchoir lorsqu'elle tousse ou éternue.

4. Pensez à porter vous-même un masque chirurgical et des lunettes de sécurité (ou des lunettes de sport enveloppantes) lorsque vous prenez soin d'une personne malade ou que vous vous trouvez près d'elle (à moins de 2 mètres).

5. Nettoyez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ou du désinfectant pour les mains à base d'alcool – même si vos mains ne semblent pas sales.

- Avant de vous approcher d'une personne malade, et avant de mettre ou d'enlever un masque;
- Avant d'entrer dans une pièce où se trouve la personne malade;
- Après avoir touché un objet que la personne malade a touché (comme de la vaisselle, des serviettes, des vêtements et des ordures);
- Avant de manger;
- Avant de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.

6. Gardez les choses appartenant à la personne malade loin de celles des autres.

- La personne malade devrait avoir sa propre serviette, débarbouillette et brosse à dents.
- Lavez la vaisselle, le linge sale et les serviettes à l'eau chaude savonneuse aussitôt que vous les sortez de la pièce.
- Lavez-vous toujours les mains après et évitez de vous toucher les yeux.

7. Manipulez avec soin tous les objets touchés par la personne malade.

- Mettez un sac de plastique dans la poubelle, ainsi vous n'aurez pas à toucher le contenu. Idéalement, utilisez une poubelle dont le couvercle s'ouvre à l'aide d'une pédale, de cette façon, vous n'aurez pas à toucher la poubelle lorsque vous y déposerez des ordures.
- Désinfectez les poignées de porte et les interrupteurs à l'aide d'un mélange composé d'une mesure d'eau de Javel et dix mesures d'eau.

8. Offrez à la personne malade beaucoup de liquide ainsi que des aliments nutritifs et maintenez un environnement sans fumée.

- Offrez-lui des boissons chaudes, comme du thé avec miel et citron, ou une soupe au poulet, qui peuvent avoir un effet apaisant pour les malades qui souffrent de maux de gorge à cause de la toux. La personne malade n'aura peut-être pas très faim au début, mais des aliments tels que du gruau ou une purée de légumes pourraient être bienvenus.
- Évitez les cigarettes; elles rendent la respiration très difficile pour les personnes infectées. De plus, les gens ne devraient pas fumer près des personnes malades, car la fumée secondaire est nocive.

9. Traitez la fièvre et la toux.

- La fièvre est souvent accompagnée de frissons ou de courbatures et de douleurs. Des comprimés d'acétaminophène (Tylenol) ou d'ibuprofène (Motrin) aux quatre à six heures peuvent aider à réduire la fièvre et à soulager les courbatures. **Ne donnez pas d'aspirine à un enfant** fiévreux étant donné que la prise de ce médicament peut être reliée au syndrome de Reye.
- Une débarbouillette fraîche appliquée sur le visage et le cou ou sur l'ensemble du corps peut également aider à diminuer la fièvre.
- Si des médicaments antiviraux ont été prescrits, assurez-vous qu'ils sont administrés deux fois par jour.

10. Soyez attentif aux complications. Grâce aux médicaments et au repos, la plupart des gens commenceront à se sentir mieux après quelques jours. Cependant, soyez aux aguets. Il arrive que des complications surviennent, comme de l'asthme ou une pneumonie, et que la personne malade ait besoin d'une évaluation médicale. **Prenez sa température tous les jours.**

Voici quelques signes à surveiller :

- La personne commence à se sentir mieux, puis recommence à faire de la fièvre;
- Respiration sifflante, essoufflement ou difficulté à respirer;
- Expectorations, crachats abondants;
- Crachat contenant du sang;
- Douleur thoracique;
- Difficulté à se réveiller, calme inhabituel ou absence de réaction;
- Pensées ou gestes étranges;
- Réapparition de la diarrhée, de vomissements ou de douleur abdominale;

Si l'un de ces signes se manifeste, appelez un professionnel de la santé pour obtenir des conseils.