

## PANDEMIE GRIPPALE

### DE QUOI PARLE-T-ON ?

Une pandémie grippale est due à l'apparition d'un nouveau virus grippal contre lequel l'immunité de la population est faible ou nulle.

La grippe A/H1N1 a pris la forme d'une pandémie (épidémie mondiale). Le risque de grippe est principalement lié à sa rapidité de propagation et à son extension géographique.

Comme pour toute grippe, la transmission se fait essentiellement par les sécrétions respiratoires lors d'éternuements, de toux ou de la parole. La transmission par les mains doit également être prise en compte lors des contacts avec des éléments contaminés : les mains peuvent être portées aux muqueuses du visage ou aux yeux à l'occasion de gestes instinctifs.

Les personnes infectées par le virus sont contagieuses la veille de l'apparition des symptômes : un individu peut donc contaminer son entourage avant de savoir qu'il est malade.

### CE QU'IL FAUT SAVOIR :

**Quels sont les signes ?** Une personne présentant une fièvre supérieure à 38°C, des courbatures, une fatigue et des signes respiratoires (toux, difficultés respiratoires).

**Existe-t-il un traitement, un vaccin ?** Il existe un traitement antiviral mais il n'est pas prescrit systématiquement, un vaccin spécifique est actuellement en cours de préparation.

**A quel moment est-on contagieux ?** Une personne grippée est contagieuse à partir de la veille de l'apparition des symptômes et durant sept jours après l'apparition de ceux-ci.

L'ensemble des caractéristiques de cette nouvelle grippe n'est pas connu aujourd'hui. De plus, elle pourrait évoluer dans le temps.

Le plan français « pandémie grippale » distingue 6 niveaux d'alerte (cotés de 1 à 6) qui conditionnent la mise en place de mesures concernant l'ensemble de la nation. Les objectifs de ce plan consistent à protéger la population, et préserver un fonctionnement aussi normal que possible de la société et des activités économiques.

En fonction du degré d'alerte, ce plan prévoit des mesures spécifiques pour freiner la transmission du virus :

- Fermetures des crèches et des écoles
- Suspension de tout rassemblement de population (spectacles, rencontres sportives...)
- Restriction des activités professionnelles, sociales, éducatives et associatives non essentielles
- Aménagements, voire interruptions, de certains moyens de transport collectif
- Mise en place d'un service minimum pour assurer les besoins indispensables de la population (nourriture, eau, énergie, soins, sécurité publique, moyens de communication, circuits financiers, prestations sociales, traitement des déchets...)

L'ensemble de la population devra respecter strictement les consignes données.

# PANDEMIE GRIPPALE

## LAVAGE DES MAINS

Le lavage des mains joue un rôle clé dans l'hygiène, puisque c'est par les mains que se propage la majeure partie des maladies infectieuses. En situation de pandémie, le lavage régulier des mains constitue un geste essentiel de protection. Il conviendra aussi d'éviter de serrer les mains.

### Quand se laver les mains ?

Il faut se laver les mains le plus souvent possible, et notamment à certains moments essentiels :

- Avant de préparer les repas ;
- Avant de manger ;
- Avant les pauses ;
- Avant de nourrir de jeunes enfants ;
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué ;
- Chaque fois qu'on rentre au domicile ;
- Après avoir utilisé les transports collectifs ;
- Après avoir visité une personne malade ou avoir eu un contact proche avec le matériel qu'elle utilise ou ses effets personnels ;
- Avant de mettre ou enlever des verres de contact ;

Dans tous les cas on se lavera les mains :

- Après avoir retiré un masque ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Après avoir touché un animal ou ramassé ses excréments ;
- Après avoir manipulé des ordures ;
- A chaque fois que les mains sont sales.

### Comment bien se laver les mains ?

La méthode pour bien se laver les mains est très importante car le savon seul ne suffit pas à éliminer les germes. C'est la combinaison du savonnage, du frottement, du rinçage et du séchage qui permet de se débarrasser des germes.

- Se mouiller les mains sous l'eau chaude courante ;
- Se savonner les mains, de préférence avec du savon liquide ;
- Se frotter les mains sans brosse pendant 30 secondes au moins. Ne pas oublier de frotter le dos de la main, entre les doigts, sous les ongles, les pouces et les poignets ;
- Nettoyer les ongles en les frottant doucement contre la paume opposée ;
- Bien se rincer les mains sous l'eau courante ;
- Se sécher les mains avec un essuie mains de préférence en papier et à usage unique ou les laisser sécher à l'air libre.
- Fermer le robinet avec un papier.

Attention : ne pas oublier de retirer bagues et bracelets. Ils diminuent l'efficacité du lavage.

### Comment optimiser l'efficacité du lavage des mains ?

Pour se laver les mains encore plus efficacement, voici quelques règles essentielles :

- Utiliser du savon de préférence liquide ou du savon sans rinçage (savon hydro-alcooliques vendus en pharmacie et grandes surfaces). Les savons en pain ne sont pas aussi hygiéniques car ils restent humides et conservent les virus.
- Avoir des ongles propres et ne pas les ronger : pour éviter que les microbes se cachent sous les ongles, ils doivent être coupés courts et régulièrement brossés avec une brosse nettoyée et rincée.
- Avoir une peau saine : des mains ou une peau abîmées peuvent se révéler de véritables nids à virus. Il faut utiliser une lotion hydratante pour garder une peau saine.

#### Recommandations pour l'utilisation des solutions hydro-alcooliques

- Ces produits s'utilisent sans eau et sur des mains en apparence propres
- Le volume à utiliser varie d'un produit à l'autre. Il faut appliquer suffisamment de produit pour que les mains restent humides pendant environ 15 secondes
- Il est nécessaire de frotter toute la surface des mains et des doigts jusqu'à ce que les mains soient sèches (ne pas utiliser de serviette en papier pour les sécher)
- Toutes les 5 ou 10 applications, il est conseillé de se laver les mains à l'eau et au savon
- Attention : solution inflammable
- En cas de contact avec les yeux, laver immédiatement et abondamment avec de l'eau. Consulter le médecin si l'irritation persiste.



# PANDEMIE GRIPPALE

## HYGIENE RESPIRATOIRE

Se moucher, éternuer, cracher, tousser, sont des actions du quotidien qui peuvent être à haut risque en cas de maladie.

Pour freiner la pandémie et sauver des vies, quelques gestes simples font la différence.

Il est impératif de respecter des règles d'hygiène précises :

- Se couvrir la bouche quand on tousse, de préférence avec un mouchoir (dans le coude, si l'on ne dispose pas de mouchoirs) ;
- Se couvrir le nez et la bouche lorsqu'on éternue, de préférence avec un mouchoir (dans le coude, si l'on ne dispose pas de mouchoirs) ;
- Se moucher avec des mouchoirs jetables ;
- Ne cracher que dans un mouchoir ;
- Se laver les mains après avoir toussé, éternué, et craché dans un mouchoir. Le mouchoir doit être en papier à usage unique. Après usage, il doit être jeté dans une poubelle munie d'un sac et, si possible d'un couvercle.

## PANDEMIE GRIPPALE

### PERSONNELS EXPOSES - CONSIGNES SPECIFIQUES

Personnel d'accueil

Personnel d'entretien ou intervenant au domicile

#### **Consignes au personnel d'accueil :**

- Porter un masque FFP2
- Ouvrir le courrier avec des gants
- Faire mettre un masque aux visiteurs

#### **Consignes au personnel de ménage ou intervenant au domicile :**

- Porter un masque FFP2
- Porter des gants
- Essuyer toutes les poignées de porte, les claviers et souris d'ordinateurs
- Jeter les poubelles contenant les mouchoirs et les masques usagés dans un sac poubelle spécifique fermé par un lien.

# PANDEMIE GRIPPALE

## PORT DE MASQUES

Les masques ne constituent pas une garantie absolue de protection contre la maladie. En revanche, la généralisation de leur port permet, à tout le moins, de ralentir la vitesse de diffusion de la maladie.

Il existe deux types de masques contre la contamination grippale :

### **Les masques anti-projection (ou masque chirurgical).**

Ils doivent être portés par toute personne grippée. Il est destiné à éviter au malade de contaminer son entourage et son environnement par ses éternuements, sa toux et ses postillons.

Il est également fortement recommandé :

- Dans les lieux publics (magasins transports en commun ...) ;
- Sur le lieu de travail lorsque la distance de protection sanitaire (2 mètres) ne peut être respectée (bureaux partagés, réunions...)
- Pour toute personne qui éternue et qui tousse.

### **Les masques de protection respiratoire FFP2.**

Pour son porteur, ce masque réduit les risques de contamination par le virus. Il doit être porté, en cas de pandémie, par le personnel qui côtoie du public (accueil) ou qui gère les déchets (personnel de ménage).

Exemples de situations de travail et types de masques à envisager	
Trajet domicile / travail en transport en commun Déplacement professionnel	Masque chirurgical
Personnels d'accueil et employés de guichets	Masque FFP2 en l'absence d'écran de protection ou de mesures organisationnelles (comme la fourniture de masques chirurgicaux pour les visiteurs) Masque chirurgical en complément d'autres mesures (écrans de protection, masques pour les clients)
Travail en « open space »	Masque chirurgical, notamment en fonction de la distance entre les personnes, de la présence de cloisonnements...

Ces masques sont à usage unique. Tout masque retiré ne doit pas être réutilisé.

Ils doivent être changés quand ils sont mouillés.

Ils doivent être jetés dans les poubelles réservées à la récupération des mouchoirs et des masques usagés.

Pour être efficace, les masques doivent être correctement utilisés. Ils doivent notamment être adaptés au visage de l'utilisateur et bien ajustés. Une barbe même naissante réduit l'étanchéité des masques, donc leur efficacité.



## METTRE EN PLACE LE MASQUE



une fois les mains lavées,  
prendre le masque, le bord  
rigide vers le haut



placer le masque sur votre visage  
et l'attacher (soit par les élastiques  
derrière les oreilles soit par les  
lacets derrière la tête et la nuque)



mouler le renfort rigide  
du haut du masque  
sur la racine du nez



abaisser  
le bas du masque  
sous le menton

Changer le masque dès qu'il est mouillé. Le jeter à la poubelle , puis se laver les mains .

# Comment mettre un masque

Protégez  
la santé  
des autres!



**1** Mettez le masque en plaçant  
le bord rigide vers le haut.



**2** Moulez le bord rigide  
du masque sur le nez.



**3** Abaissez le bas du  
masque sous le menton.

Pour enlever un masque FFP2, le retenir avec une main et enlever les élastiques de l'autre.

## PANDEMIE GRIPPALE

### AUTRES POINTS D'ORGANISATION

- ❖ Indiquer au salarié, qui appelle de son domicile en indiquant qu'il présente les symptômes de la grippe A, de rester chez lui et de prendre contact avec son médecin traitant.
- ❖ Au sein de l'entreprise, identifier les personnes ayant été en contact avec le salarié en question depuis deux jours, et leur indiquer de consulter leur médecin traitant en cas d'apparition des symptômes.
- ❖ Limiter les contacts entre les salariés au sein de l'entreprise (surtout dans le cadre d'établissements multi-sites) : utiliser le téléphone ou la messagerie. Pas de pauses café ou fumeur collectives.
- ❖ Limiter le nombre de personnes présentes simultanément dans un même local (open space) : roulement et/ou télétravail.
- ❖ Répartir les personnels présents dans les bureaux vides pour privilégier 1 salarié/bureau.
- ❖ Limiter les déplacements professionnels. Les différer ou les supprimer. Si ils sont indispensables, utilisation du véhicule personnel, et port de masque.