

Le Bloc note de L'Assmat SPECIAL GRIPPE



N° 4
septembre
2009

LETTRÉ D'INFORMATION POUR LES ASSISTANTES MATERNELLES DE L'ISÈRE

isère
CONSEIL GÉNÉRAL

Je m'informe

Le virus A/H1N1 ?

ÉDITO

La nouvelle grippe A/H1N1 se propage rapidement dans le monde, aujourd'hui, plus de 100 000 personnes sont contaminées. Les experts s'attendent en Europe à une augmentation des cas en automne.

Le France s'est donné les moyens humains, organisationnels et techniques de freiner l'épidémie. Le plan de préparation repose sur l'implication de tous dans l'application des mesures d'hygiène.

Votre rôle en tant qu'assistante maternelle est très important. C'est pour cela qu'un numéro spécial grippe vous est envoyé aujourd'hui. Il vous permettra d'affronter plus sereinement l'éventualité d'une épidémie de grippe en Isère.

● Qu'appelle-t-on virus A/H1N1 (ou nouveau virus de la grippe) ?

La grippe est une infection respiratoire aiguë et très contagieuse. Il existe de nombreux virus grippaux

Le virus qui circule actuellement est différent de ceux de la grippe saisonnière habituelle : il résulte de phénomènes de recombinaisons à partir de virus de porc, humain et aviaire. Il appartient à la famille A/H1N1.

● Pourquoi s'en inquiète t'on ?

Ce virus possédant des caractéristiques nouvelles, l'immunité de la population est faible ou nulle. Il en résulte un risque de contamination beaucoup plus important que pour une épidémie de grippe saisonnière : le nombre de malades de la grippe cet hiver risque d'être beaucoup plus important que les années précédentes.

De plus, il existe une probabilité de muta-

tion du virus. Pour l'instant, les complications liées à cette grippe restent rares, mais le virus pourrait muter et devenir plus dangereux dans les mois à venir.

● Comment se renseigner ?

Vous pourrez trouver de nombreuses informations utiles sur le site : <http://www.pandemie-grippale.gouv.fr>, notamment dans la rubrique « Mon quotidien en Pandémie » : <http://www.pandemie-grippale.gouv.fr/monquotidienpandemie> et sur le site du Ministère de la santé, dans le dossier spécial grippe H1N1 : <http://www.santé-sports-gouv.fr>

Les bulletins épidémiologiques du site de l'Institut de veille sanitaire sont consultables sur <http://www.invs.fr>

Posez également vos questions à la Cellule Info Grippe au 0825 302 302 - 0,15€TTC/mn, service ouvert du lundi au samedi (hors jours fériés), de 9h à 19h.

Ce qu'il faut savoir



Il existe un risque important de contamination entre vous et les enfants que vous gardez. Il est donc important de bien comprendre le mode de transmission des virus grippaux et les moyens de s'en protéger.

● Comment se propagent les gripes ?

La transmission du virus A/H1N1 se fait de la même manière que celle d'une grippe saisonnière :

- par voie aérienne, l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons ;
- par le contact rapproché avec une personne infectée, lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main ;
- par le contact avec des surfaces que la personne malade a infectées, en éternuant ou simplement en les touchant.

Le virus peut être présent sur une poignée de porte, une rampe d'escalier, un combiné téléphonique, un jouet, un robinet, un mouchoir, un billet de banque, etc.

Il suffit qu'une autre personne touche ces objets et porte ensuite la main à la bouche, au nez, aux yeux pour être, à son tour, contaminée.

● Par qui se transmettent les virus ?

Par les personnes contaminées par le virus. Mais quand une personne contracte la grippe, elle est déjà contagieuse un à deux jours avant d'être malade puis 4 à 5 jours après le début des symptômes. Nous pouvons donc tous être contagieux sans le savoir ! Il faut être vigilant en permanence et pas seulement quand on est au contact de personnes malades.

● Comment éviter la contamination ?

On peut limiter les risques de contamination en respectant des règles d'hygiène :

- se laver régulièrement les mains avec du savon ou avec une solution hydroalcoolique

(en vente en pharmacies et grandes surfaces) ;

- se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque l'on tousse ou éternue, jeter le mouchoir dans une poubelle fermée et se laver les mains ;

● Quels sont les signes de la grippe A/H1N1 ?

Les symptômes de la nouvelle grippe A/H1N1 sont les mêmes que ceux de la grippe saisonnière : fièvre supérieure à 38°, courbatures, grande fatigue, toux ou difficultés respiratoires. Toute personne ayant certains de ces symptômes doit contacter son médecin et éviter les contacts avec d'autres personnes. En tant que professionnel de la petite enfance, vous devez demeurer vigilant car les risques de complications sont réels chez les tout petits.



Je m'adapte

Dans votre quotidien professionnel, l'application des mesures d'hygiène suivantes est fortement recommandée.

● Entretien de la maison

Aérer quotidiennement toutes les pièces de vie au moins 30 mn en dehors de la présence des enfants.

Secouer et aérer les couvertures, couettes et « turbulettes ».

Nettoyer quotidiennement (et renouveler si vous le jugez utile) en dehors de la présence des enfants :

- les sols : en balayage humide avec un détergent simple ou aspirer les moquettes
- les surfaces et mobiliers avec un détergent-désinfectant

● Gestion du linge

Le virus peut rester quelques heures sur les textiles mais il ne résiste pas à un lavage en machine. Il faudra donc veiller à :

- utiliser des gants et serviettes de toilette individuels
- utiliser des draps et taies d'oreiller individuels
- utiliser des serviettes en papier à usage unique si possible ou au minimum des serviettes et bavoirs individuels.

● Gestion des déchets

Tous les déchets (masques, mouchoirs, serviettes en papier...) sont contagieux et doivent être jetés dans un sac poubelle.



LAVEZ-VOUS LES MAINS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR, AVEC DU SAVON PENDANT 30 SECONDES

Et systématiquement :

- après avoir éternué, toussé ou vous être mouché
- avant et après chaque repas
- après chaque sortie et retour au domicile
- après être allé aux toilettes



frottez les ongles et le bout des doigts



frottez la paume des mains



frottez entre les doigts

! RÉGIONS LE PLUS SOUVENT OUBLIÉES LORS DU LAVAGE DES MAINS



face intérieure

SI VOUS ÊTES MALADE, PORTEZ UN MASQUE* "CHIRURGICAL" EN PRÉSENCE D'UNE AUTRE PERSONNE

- pensez aussi à apprendre ce geste à vos enfants

*en vente notamment en pharmacie

! CHANGEZ VOTRE MASQUE ENVIRON TOUTES LES 4 HEURES OU QUAND IL EST MOUILLÉ



placez le masque sur votre visage et attachez-le



moulez le haut du masque sur la racine du nez



abaissez le bas du masque sous le menton

Le sac doit être ensuite fermé hermétiquement, sans emprisonner d'air. Il est recommandé de doubler le sac au cas où il se déchirerait.

Après avoir jeté le sac dans la poubelle des ordures ménagères, je me lave soigneusement les mains.

● Contacts avec l'enfant et les autres adultes

Eviter les contacts inutiles et invitez également les adultes en dehors des parents à ne pas embrasser les enfants.

● Si je suis malade

Si j'ai la grippe, je suis contagieux(se) jusqu'à 48H après la fin des symptômes. Je me repose. Je bois régulièrement (eau, jus de fruits, soupe...).

Je ne garde pas les enfants, je préviens les familles.

Je porte un masque immédiatement.

Je contacte mon médecin traitant.

Le port du masque évite la contamination de l'enfant.

Pour que la protection soit optimale, je me lave les mains avant de toucher mon masque. Lorsque je l'ôte, je veille à ne toucher que les attaches.

Je le jette immédiatement après chaque usage dans une poubelle si possible équipée d'un couvercle et contenant un sac plastique que je ferme avec un lien lorsqu'il est plein. Un double emballage est recommandé pour préserver le contenu du premier sac en cas de déchirure du sac extérieur, lors de la collecte.

Je me lave ensuite les mains.

Boîte à idées

Voici quelques astuces pour faciliter l'application des mesures d'hygiène avec des enfants

Pratique !

Je dispose dans chaque pièce de vie une boîte de mouchoirs en papier pour une utilisation immédiate en prévision des mouchages et éternuements intempestifs. Pour les sorties des enfants, je prévois d'emporter des mouchoirs jetables et une solution hydroalcoolique pour un lavage des mains sans point d'eau.

Hygiénique !

Je nettoie régulièrement les jouets des enfants avec un produit désinfectant à usage alimentaire.

Pédagogique !

Je chante avec l'enfant une comptine ou je lui passe une chanson d'une durée de 30 secondes pendant qu'il se lave les mains. Ainsi l'enfant respectera la consigne tout en s'amusant.

