

Numéro 3

Le mercredi 21 octobre 2009

H1N1 INFO !



Dans tous les cas, on exige la carte d'assurance maladie et on recommande de porter des manches courtes.

Spécial vaccination

Campagne de vaccination du personnel, des médecins et des bénévoles

Centre d'hébergement de Saint-Benoît

Centre d'hébergement de Saint-Eustache

Clinique externe de psychiatrie

Vaccination par les pairs sur les lieux de travail à compter du 26 octobre prochain

CLSC

Date	Horaire	Lieu
Le lundi 26 octobre	10 h à 16 h 30	Salle 062
Le mardi 27 octobre	8 h 30 à 12 h 30	Salle 062

Par la suite, vaccination par le personnel de la clinique ambulatoire en fonction de leur disponibilité.

Hôpital de Saint-Eustache

Date	Horaire	Lieu
Le lundi 26 octobre	6 h à 20 h	Salle Deux-Montagnes
Le jeudi 29 octobre	7 h à 20 h	Salle Deux-Montagnes
Le vendredi 30 octobre	7 h à 20 h	Salle Deux-Montagnes
Le samedi 7 novembre	10 h à 18 h	Centre de prélèvements
Le samedi 14 novembre	10 h à 18 h	Centre de prélèvements

Possibilité de se faire vacciner sur toutes les unités de soins à compter du 26 octobre prochain.

N.B. D'autres cliniques de vaccination seront également planifiées pour le personnel, les médecins et les membres de leur famille selon des modalités et un horaire qui seront précisés au cours de la semaine prochaine.

Campagne de vaccination pour la population

Quand ?

- ◆ Du 16 novembre au 22 décembre 2009
- ◆ Du lundi au jeudi de 13 h 30 à 20 h 30
- ◆ Le dimanche de 9 h 30 à 16 h 30

Où ?

Centre de vaccination contre la grippe pandémique A (H1N1)
565, boul. Arthur-Sauvé
(500 mètres au Nord de l'Hôpital de Saint-Eustache)

Pourquoi me faire vacciner ?

La majorité de la population est à risque de contracter le virus de la grippe A (H1N1) et le virus va continuer à circuler.

La prochaine vague sera plus importante puisque le moment de l'année favorise la transmission du virus.

Même si la maladie était peu sévère, le nombre de personnes infectées risque d'être plus important. En conséquence, les personnes qui développeront des complications seront plus nombreuses.

La vaccination rapide d'une grande partie de la population pourrait permettre de stopper les vagues successives de transmission du virus.

Les personnes en bonne santé peuvent se remettre plus facilement d'une grippe. Cependant, elles éviteront de contaminer des personnes plus vulnérables en se faisant vacciner.

Les bénéfices de la vaccination dépassent largement les effets secondaires qui pourraient survenir.



La grippe, ce n'est pas un rhume !

Le rhume est une infection bénigne des voies respiratoires. La grippe, par contre, est une infection très contagieuse qui peut causer une forte fièvre, de la toux, des douleurs musculaires, une fatigue intense, et vous empêcher de faire vos activités quotidiennes pendant plusieurs jours. Les maux de tête, les douleurs et courbatures sont habituellement présents et parfois de manière plus intense. La fatigue ressentie dure quelques jours et peut se prolonger. **Habituellement, la personne ressent des douleurs thoraciques qui sont parfois intenses.**

On parle de pandémie lorsqu'un virus de la grippe s'étend à l'échelle planétaire et qu'il est différent des virus influenza qui circulent chaque année. Comme les personnes ne sont pas protégées contre ce nouveau virus, on compte un plus grand nombre de malades dans la population.

Les personnes à risque de complications devant consulter rapidement

- ◆ les femmes enceintes ;
- ◆ les très jeunes enfants (moins de 2 ans) ;
- ◆ les personnes atteintes du cancer et celles immunodéficientes ou immunodépressives ;
- ◆ les personnes atteintes de maladies chroniques cardiaques ou pulmonaires ;
- ◆ les personnes atteintes de maladies du foie ;
- ◆ les personnes atteintes de diabète ;
- ◆ les personnes de 65 ans ou plus.



Le vaccin utilisé est produit selon le même procédé que celui utilisé pour produire chaque année un vaccin différent contre la grippe saisonnière. Il sera disponible sous deux formes : avec et sans adjuvant. Les adjuvants sont utilisés pour renforcer le pouvoir immunisant du vaccin et ainsi, obtenir une meilleure réponse immunitaire. Au moment de son homologation, ce vaccin aura été soumis aux mêmes processus d'évaluation de sécurité que le vaccin contre la grippe saisonnière.

Lignes téléphoniques et portails d'information

Pour tout renseignement général concernant l'influenza A (H1N1) : Services Québec, de 8 h 30 à 16 h 30, au **1 877 644-4545**

Pour toute question relative à la santé : Info-Santé, 7 jours sur 7, 24 heures par jour, en composant le **8-1-1**

Site Internet gouvernemental : pandemiequebec.gouv.qc.ca

Moyens de protection contre la grippe

- ◆ Je me lave souvent les mains
- ◆ J'évite les contacts
- ◆ Je me fais vacciner
- ◆ Je porte un masque antiprojections (*en présence de personnes qui toussent ou éternuent*)



Une personne infectée peut être contagieuse

- 24 heures avant le début des symptômes ;
- jusqu'à 10 jours après le début des symptômes.

La contagiosité est plus importante durant les trois ou quatre premiers jours suivant le début des symptômes. Le virus se transmet à partir des gouttelettes du nez et de la bouche de la personne infectée. Lorsque la personne tousse ou éternue, ses gouttelettes respiratoires sont projetées dans l'air et peuvent contaminer les gens qui les reçoivent à moins de 3 mètres. En se couvrant le nez et la bouche, les gouttelettes seront projetées sur les mains ou dans le masque, le bout de tissu ou le mouchoir de papier qu'elle utilise.

On peut attraper la grippe

- si nos mains entrent en contact avec une surface contaminée et qu'on se touche ensuite le nez, la bouche ou les yeux ;
- si on touche à la personne infectée, par exemple en l'embrassant ou en lui serrant la main.

La plupart des personnes en bonne santé guérissent par elles-mêmes de la grippe. Il existe cependant des groupes de personnes à risque de développer des complications très sérieuses à la suite de la maladie. En général, la majorité des personnes reprennent leurs activités habituelles peu de temps après la maladie. Si vous contractez la maladie, les anticorps que vous aurez développés durant celle-ci vous protégeront par la suite contre le virus.