



## Prévention individuelle des pandémies

La phase 6 de la pandémie (H1N1) 2009 a été déclarée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) le 11 juin dernier lorsque la propagation interhumaine soutenue du virus a été observée dans au moins deux des six régions de l'OMS. Depuis, la maladie s'est répandue à travers le monde comme prévu. Ses caractéristiques sont de mieux en mieux connues grâce aux observations cliniques, aux données de surveillance et de suivi des cas, collectées et publiées par des médecins, les autorités sanitaires de plusieurs pays touchés et l'OMS.

La stratégie de l'OSFP repose sur trois piliers principaux, les systèmes de surveillance, les mesures d'hygiène et de comportement et la mise à disposition du vaccin. En conséquence, l'objectif principal consiste à prévenir les cas sévères (identification et traitement précoce des cas sévères ou à risque d'évolution sévère) et à protéger les personnes à risques accrus de complications.

Il est donc recommandé de prêter une attention particulière aux points suivants :

### **Vaccination contre la grippe pandémique (H1N1)**

La vaccination est le moyen le plus efficace, pour protéger les personnes durant une pandémie de grippe. Elle prépare le système immunitaire à reconnaître le virus en cas de contagion et à lutter contre l'infection. Dans les groupes à risque, le danger de maladie et de complications associées sera ainsi fortement réduit. Le but de la vaccination contre la grippe pandémique (H1N1) 2009 est essentiellement de protéger les personnes qui ont un risque accru de complications. Ce sont avant tout :

- les femmes enceintes (vaccination recommandée dès le 2e trimestre) ou venant d'accoucher;
- les enfants (dès l'âge de 6 mois), adolescents et adultes avec une maladie chronique touchant les poumons, le cœur ou les reins, ou un déficit immunitaire;
- les prématurés âgés de moins de 24 mois pendant la saison grippale (dès l'âge de 6 mois).
- La vaccination est également recommandée à quiconque vit ou travaille avec des personnes ayant un risque accru de complications (p. ex. personnel soignant, personnel des crèches-garderies), y compris l'entourage familial et professionnel des nourrissons (moins de six mois).

La vaccination est aussi recommandée à toutes les personnes qui souhaitent se protéger et protéger leur entourage de la grippe pandémique (H1N1) 2009 et de ses complications.

Un aide-mémoire consacré aux possibilités de vaccination pour les Suisses de l'étranger en Suisse peut être téléchargé à partir du site Internet [www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch) → Services → Suisses de l'étranger.

### **Tamiflu® et Relenza® :**

Tamiflu® et Relenza® sont deux médicaments actuellement disponibles, efficaces contre la grippe pandémique (H1N1) 2009. Ils peuvent empêcher la prolifération du virus et ainsi atténuer les symptômes de l'influenza ou raccourcir le cours de la maladie. Ils permettent également de diminuer un grand nombre de risques de complications et d'évolutions graves, voire mortelles. Comme ces médicaments agissent sur la prolifération du virus, il est judicieux de commencer le traitement le plus tôt possible (dans les 24 à 48 h suivant l'apparition des premiers symptômes). Le virus est résistant à d'autres médicaments antiviraux.

**Attention :** Les spécialistes **mettent en garde contre la prise inappropriée** de médicaments antiviraux et conseillent impérativement de ne pas les prendre sans ordonnance médicale, ni de les commander sur Internet. Vu l'évolution plutôt modérée de la grippe à ce jour, un traitement et surtout une prophylaxie avec ces médicaments n'est nécessaire que dans des rares cas. Leur usage est surtout indiqué pour des patients présentant des symptômes sévères ou qui appartiennent à un groupe à risque. Dans de tels cas, le médecin prescrit le traitement adapté.

Si vous vivez dans un pays où la préparation à une pandémie est insuffisante et si vous avez la possibilité de vous procurer par vos propres moyens du Tamiflu® auprès d'une source sûre, n'hésitez pas. **En cas de maladie, veuillez consulter impérativement un médecin et observez strictement ses instructions !**

#### **Documents de voyage:**

Si vous vivez dans un pays où l'infrastructure médicale est insuffisante, vous pensez peut-être à revenir en Suisse en cas d'apparition d'une pandémie, si vous le pouvez et tant que c'est possible. Veillez à ce que vos documents de voyage soient toujours valables, et organisez-vous à l'avance! Pendant la première vague d'une pandémie, jusqu'à 25 % de la population pourrait être touchée. En cas de grave pandémie, il est possible que de nombreuses personnes ne se rendent pas à leur travail par peur d'être contaminées. Les transports publics pourraient ne plus être assurés, et les transports de marchandises ralentis ou paralysés, ce qui pourrait avoir de graves répercussions dans de nombreux domaines.

#### **Provisions:**

Il est possible que les magasins se vident rapidement et que leur réapprovisionnement accuse des retards considérables. En cas de pandémie, vous apprécierez de pouvoir quitter votre maison le moins possible.

Faites des provisions de nourriture vous permettant de tenir au moins 2 semaines en cas d'affection, ou éventuellement pour toute la durée de la première vague de grippe, soit max. 8 semaines.

Prévoyez si nécessaire un réchaud de secours! Voir exemple de liste de provisions sur [www.bwl.admin.ch](http://www.bwl.admin.ch) >Thèmes >Provisions de ménage.

#### **Matériel de protection:**

Se laver régulièrement les mains avec du savon constitue l'une des mesures de protection essentielles. Bien que l'effet protecteur des masques d'hygiène ne soit pas prouvé, ceux-ci peuvent offrir une certaine sécurité en cas de contact avec d'autres personnes, et vous empêchent de contaminer les autres. Dans de nombreux pays, des difficultés d'approvisionnement en masques d'hygiène peuvent survenir en cas de pandémie. Pensez à vous procurer un nombre suffisant de masques (masques chirurgicaux de type II R/ standard européen prEN14683).

#### **Approvisionnement en électricité:**

En cas de pandémie, d'importantes coupures de courant pourraient avoir lieu. Constituez une réserve de bougies, allumettes, piles pour lampes de poche et radio, etc. ! Si certains appareils électriques vous sont indispensables, installez un groupe électrogène de secours!

#### **Approvisionnement en eau:**

De même, l'approvisionnement en eau peut parfois être interrompu, ou l'eau polluée. Prévoyez une réserve d'eau potable! Si vous avez la possibilité de récupérer de l'eau de pluie, vous pouvez également l'utiliser comme complément, après l'avoir fait bouillir entre 5 (niveau de la mer) et 20 mn (4000m alt.).

#### **Argent:**

Il est possible que votre employeur ne puisse pas vous verser votre salaire, que votre banque suspende ses activités et que les distributeurs automatiques ne fonctionnent plus. Gardez en lieu sûr une réserve suffisante d'argent liquide!

#### **Chauffage:**

L'approvisionnement en gaz et en électricité peut parfois être interrompu, les livraisons de combustibles (mazout, bois de chauffage) peuvent être ralenties.

Si vous chauffez au gaz ou à l'électricité ou si vous utilisez un chauffage à distance, procurez-vous un chauffage de secours. Veillez à ce que vos réserves de combustibles soient toujours suffisantes!

**Renseignements complémentaires :**

Pendant la phase de préparation à une pandémie, ainsi que lors de l'irruption d'une pandémie, il est important de disposer d'informations fondées.

- Informez-vous sur les recommandations et les mesures préventives édictées par les autorités locales ;
- Consultez régulièrement le site de l'Office fédéral de la santé publique ([www.ofsp.admin.ch](http://www.ofsp.admin.ch)) et de l'Organisation mondiale de la santé ([www.who.int](http://www.who.int)).
- Enquêtez-vous des démarches prévues par votre employeur en prévision d'une pandémie.

**Numéro d'urgence :** L'OFSP a mis en place un numéro de service en ligne. Pendant les heures de bureau, vous pouvez contacter le ++41 (0)31 322 21 00. **Attention, ce service ne dispense pas de conseils médicaux.**

**Sites Internet :** Par ailleurs, vous trouverez des informations actualisées concernant la grippe (H1N1) 2009 sur les sites Internet ci-dessous :

- rubrique de l'OFSP sur la pandémie : [www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch), qui comprend des informations pour la population ;
- rubrique de l'OFSP sur la grippe : <http://www.bag.admin.ch/influenza/> ;
- site de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) : <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html> et des informations plus générales, <http://www.who.int>.

**Remarque :** Cet aide-mémoire se veut un complément pour la compréhension des dispositions générales en cas de crise, ainsi qu'aux informations relatives à ce sujet.