

Foire aux questions: La grippe saisonnière et la grippe A-H1N1

Qu'est-ce que l'influenza?

L'influenza est une maladie respiratoire courante causée par un virus qui s'attaque à la muqueuse des voies respiratoires (nez, gorge et poumons). Chaque année au Canada, la grippe saisonnière entraîne des absences au travail, à l'école ou dans d'autres activités.

Pourquoi la grippe A-H1N1 retient-elle autant l'attention? Est-elle plus dangereuse que d'autres souches de grippe?

Une pandémie est une éclosion à l'échelle mondiale de cas d'une maladie contagieuse. C'est l'Organisation mondiale de la santé qui détermine ce qui constitue le début et la fin d'une pandémie.

Si j'ai eu la grippe ou si je ne me sens pas très bien, puis-je donner du sang?

Si vous présentez des symptômes de type grippal, vous ne devez pas donner de sang. Pour savoir si votre santé vous permet de donner du sang, passez notre auto-examen pour la grippe. Cet examen s'adresse aux personnes qui ressentent des symptômes grippaux. Si vous avez des questions sur votre admissibilité à donner du sang, veuillez composer le 1 866 JE DONNE (1-866-533-6663).

Puis-je contracter la grippe lors d'une transfusion de sang ou de l'administration de tout autre produit sanguin?

Aucun cas de transmission de la grippe par transfusion n'a été signalé à la suite de l'éclosion des cas de grippe saisonnière ou du virus H1N1.

Puis-je contracter la grippe en donnant du sang?

Le don de sang ne présente aucun risque pour vous de contracter une maladie. Toutes les aiguilles sont stériles et sont jetées après chaque usage. La Société canadienne du sang a mis en place des mesures d'hygiène et de lutte contre les infections afin de protéger la santé des donneurs, du personnel et des bénévoles. Les donneurs seront accueillis par un employé portant un masque et devront franchir un poste de contrôle-santé avant d'être autorisés à entrer dans la collecte.

La grippe ainsi que d'autres maladies respiratoires se transmettent d'une personne à une autre lorsque les germes entrent par le nez ou la gorge. La toux et les éternuements libèrent des germes dans l'air, où ils peuvent ensuite être aspirés par d'autres personnes. Les germes peuvent également survivre sur les surfaces dures, comme les comptoirs et les poignées de porte, où ils peuvent contaminer les mains d'une autre personne et se frayer un chemin jusqu'à son système respiratoire lorsque celle-ci se touche la bouche ou le nez. L'Agence de la santé publique du Canada recommande aux gens de poursuivre leurs activités normales.

La Société canadienne du sang suit l'évolution de la situation et applique des mesures qui permettront de réduire le risque d'exposition pour les donneurs, le personnel et les bénévoles.

Le fait de donner du sang affaiblira-t-il mes défenses immunitaires? Aurai-je davantage de risques d'attraper la grippe?

Donner du sang est une décision personnelle. Rien ne porte à conclure que le don de sang ait une incidence sur le système immunitaire et la résistance aux infections, mais il est déconseillé de faire un don si vous ne vous sentez pas en forme.

Comment puis-je savoir si je suis atteint du virus H1N1?

Les symptômes comprennent notamment la fièvre, la toux, l'écoulement nasal, le mal de gorge, les douleurs musculaires, la fatigue et une perte d'appétit. Le site www.combattezlagrippe.ca de l'Agence de la santé publique du Canada fournit des renseignements supplémentaires sur la grippe.

Que puis-je faire pour prévenir la propagation du virus H1N1?

Voici quelques recommandations contre la grippe et autres risques d'infection :

Faites-vous vacciner.

La vaccination est le meilleur moyen de prévenir la grippe. Veuillez noter qu'après votre vaccin, vous devez attendre au moins 48 heures avant de pouvoir donner du sang ou des composants sanguins.

Lavez-vous souvent et soigneusement les mains.

Le lavage fréquent des mains au savon (antibactérien ou non) et à l'eau vous protégera contre toutes sortes de germes et de virus. Lavez-vous les mains immédiatement après avoir toussé, éternué ou touché un objet ou une surface susceptible d'être contaminés.

Évitez les contacts étroits avec une personne malade.

Évitez les contacts étroits avec une personne infectée. Si vous êtes vous-même malade, maintenez une certaine distance avec les autres.

Restez chez vous lorsque vous êtes malade.

Dans la mesure du possible, ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans un endroit public lorsque vous êtes malade. Buvez beaucoup et reposez-vous bien. Vous récupérerez ainsi plus rapidement et éviterez de contaminer les autres.

Couvrez-vous la bouche et le nez quand vous toussiez.

Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, jetez ensuite votre mouchoir et lavez-vous les mains.

Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.

On attrape souvent des germes en se touchant les yeux, le nez ou la bouche après avoir été au contact d'un objet contaminé.

Puis-je donner du sang si j'ai reçu un vaccin antigrippal?

Vous devez attendre 48 heures après l'administration d'un vaccin avant de donner du sang ou des composants sanguins.

Puis-je donner du sang si je prends un antiviral comme Tamiflu ou Relenza?

Il n'y a aucune exclusion pour les donneurs qui prennent Tamiflu ou Relenza dans le but de prévenir l'apparition de la grippe. Toutefois, si l'un ou l'autre de ces médicaments vous a été prescrit parce que vous avez la grippe, vous devrez attendre d'être totalement remis avant de pouvoir faire un don.

Où puis-je obtenir de l'information supplémentaire?

Pour obtenir d'autres renseignements sur le virus H1N1 ou la pandémie de grippe, consultez le site de l'Agence de la santé publique du Canada www.phac-aspc.gc.ca. La brochure Préparation en cas de grippe – [Information pour vous et votre famille](#) contient également plus d'information.