Écrit par ARS Corse
Mercredi, 29 Février 2012 13:06 -

La Corse devrait connaître, dans les prochains jours, son pic épidémique de grippe saisonnière. La grippe peut entraîner des complications sévères chez les personnes fragiles comme les personnes âgées ou les enfants de moins de 1 an. Le taux d'incidence des consultations pour syndrome grippal est en effet déjà en nette en augmentation par rapport aux semaines précédentes.

Les professionnels de santé, et notamment ceux en contact régulier avec des personnes âgées résidant en collectivités ont été sensibilisés à la plus grande vigilance. Il faut également rappeler le rôle primordial des médecins traitants, pharmaciens et infirmier(e)s notamment, dans le relais de l'information et la prise en charge des cas de grippe, pour ne pas saturer les services d'urgences.

Même si la vaccination reste la meilleure protection contre la grippe, notamment chez les professionnels de santé et les personnes à risque, **certaines mesures d'hygiène peuvent limiter les risques de transmission. En période d'épidémie de grippe, plus vous les respectez, mieux c'est.**

-

Lavez-vous les mains, si possible avec du savon liquide, en les frottant pendant 30 secondes. Rincez-les ensuite sous l'eau courante et séchez-les avec une serviette propre ou à l'air libre.

Le lavage des mains doit devenir un réflexe : avant de préparer le repas ou de manger, après s'être mouché, avoir éternué ou toussé en mettant sa main devant la bouche, être passé aux toilettes, s'être occupé d'un animal et après chaque sortie ;

-

Servez-vous d'un mouchoir jetable pour vous moucher, tousser, éternuer ou cracher et jetez-le aussitôt dans une poubelle;

-

Portez un masque si vous êtes grippé, surtout pour rendre visite à une personne fragile (personnes âgées, nourrissons, malades…);

-

Évitez d'emmener un nourrisson dans les lieux publics où il pourrait entrer en contact avec des personnes infectées (transports en commun, centres commerciaux, hôpitaux…) en période d'épidémie;

-

Ouvrez les fenêtres régulièrement pour aérer et diminuer la concentration en microbes.

-

Évitez de serrer les mains ou d'embrasser pour dire bonjour ;

-

Ne touchez pas directement vos yeux, votre bouche ou votre nez sans vous être lavé les mains au préalable.

En cas de symptômes (forte température, courbatures, maux de tête..), il est nécessaire d'**appeler et/ou consulter son médecin traitant habituel.**