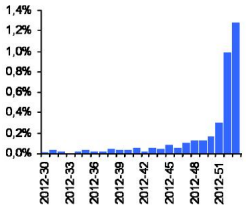
Au cours de la première semaine de janvier, on note une augmentation de l'ensemble des indicateurs de surveillance de la grippe dans la région. Le taux d'incidence des syndromes grippaux relevé par le Réseau unifié de surveillance en médecine générale (RUSMG) en semaine 52 est de 523 pour 100 000 habitants (au dessus du seuil épidémique - 176 cas pour 100 000 habitants).

La région Paca fait partie des régions les plus atteintes en France.



Proportion de passages aux urgences pour grippe, semaines 2012-47 à 2013-01, Paca

Les 2 cas graves de grippe ont été signalés en fin d'année 2012 sont toujours hospitalisés. Les personnes âgées, les nourrissons et les jeunes enfants, les femmes enceintes ainsi que les malades chroniques doivent être particulièrement vigilants et se protéger contre la grippe.

- Nouveau cette année : des tests de dépistage mis à disposition par l'ARS Paca

L'agence a équipé les 600 établissements accueillant des personnes âgées de notre région en tests de dépistage rapide Grippe. L'objectif : permettre un dépistage et donc une prise en charge précoce et limiter les risques de contamination.

Les symptômes, que faire ? En cas de symptômes : forte température, courbatures, maux de tête..., contactez ou consultez votre médecin traitant habituel. C'est lui qui connaît votre état de santé et qui peut le mieux vous soigner.

Il vous conseillera sur les premiers gestes à adopter pour vous protéger et protéger votre entourage.
Comment limiter les risques de transmission > 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.

Rappel La grippe : une maladie contagieuse L'épidémie de grippe saisonnière survient chaque année entre les mois de novembre et d'avril. Elle dure en moyenne 9 semaines. Cette infection respiratoire est due à des virus « Myxovirus influenzae», qui se répartissent en trois groupes : A, B et C. Cette année, le virus retrouvé le plus fréquemment est A (H3N2).

La grippe est une maladie contagieuse qui, en général, guérit spontanément.
Cependant, elle peut entrainer des complications et être dangereuse pour certaines personnes.

Environ, 2.5 millions de personnes sont concernées, chaque année, en France.