Marseille, le 14 février 2013 - La **région PACA** connait depuis plusieurs semaines une **épidémie** de **grippe** importante. Avec 1 376 cas pour 100 000 habitants c'est l'une des régions de France les plus touchées par la grippe. De nombreuses personnes sont atteintes de la grippe et elle peut être grave chez les jeunes enfants.

C'est pourquoi l'Agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur rappelle les recommandations de prises en charge et les gestes pour se protéger de la grippe.

En cas de symptômes (forte température, courbatures, maux de tête...).

- **Ayez le réflexe médecin traitant.** Votre médecin traitant connait votre état de santé, c'est lui qui peut le mieux vous soigner. Il vous conseillera sur les premiers gestes à adopter pour vous protéger et protéger votre entourage.

Il n'est pas trop tard pour limiter la 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.

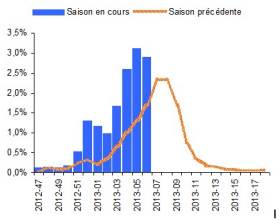
Situation dans la région

Le taux d'incidence des syndromes grippaux relevé par le Réseau unifié de surveillance en

médecine générale (RUSMG) en semaine 6 est de 1 376 cas pour 100 000 habitants dans la région (au dessus du seuil épidémique - 166 cas pour 100 000 habitants) et de 1018 cas pour 100 000 en France.

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

Proportion de passages aux urgences pour syndrome grippal ou grippe, semaines 2012-47 à 2013-06 Paca



Au 10 février 2013, 36 **cas graves de grippe ont été** signalés dans la région : 15 sont toujours hospitalisés ; 5 sont décédés. La médiane d'âge est de 53 ans. Un virus A a été identifié dans 78 % des cas. Le virus A(H1N1) représentait 93 % des virus A typés. Seulement 3 des cas graves étaient vaccinés contre la grippe.

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.