



Votre ressource canadienne pour les dernières nouvelles en matière de développement du programme de contrôle efficace des infections et les meilleures pratiques.

## Saison du rhume et de la grippe : Ce que vous devez savoir pour rester en santé

Megan J. DiGiorgio MSN, RN, CIC



La grippe saisonnière (influenza) et au cœur de chaque esprit en ce moment. Il s'agit d'une maladie grave infectant chaque année des millions de Canadiens. Plus de 12 200 personnes sont hospitalisées suite à des complications, et au Canada, environ 3 500 meurent chaque année de la grippe. Les personnes qui sont plus à risque de tomber gravement malade de la grippe sont les personnes de 65 ans et plus, les résidents des centres d'hébergement et d'autres établissements de soins aux malades chroniques, les enfants et les adultes (incluant les femmes enceintes) avec des conditions médicales chroniques, comme le cancer, désordres cardiaques, asthme, et obésité morbide, les femmes enceinte et en santé, les enfants de 6 mois à 5 ans.

Pour compliquer les choses, des virus communs du rhume circulent largement pendant la saison de la grippe, dont l'adulte moyen attrape deux à quatre rhumes par année, particulièrement entre septembre et mai. Et parce que ces deux

types de maladies virales respiratoires ont des symptômes similaires, il peut être difficile de faire la différence entre les deux en se basant uniquement sur les symptômes.

En général, la grippe est plus sévère que le rhume commun. Les rhumes ne causent généralement pas de sérieuses complications, comme la pneumonie, les infections bactériennes ou les hospitalisations. Dans certains cas, les tests diagnostiques pourraient devoir être effectués dans le but de déterminer si une personne a le rhume ou la grippe. Comment alors pouvez-vous dire s'il s'agit du rhume ou de la grippe? Ci-dessous se trouvent quelques différences.

Peu importe si le coupable est le rhume ou la grippe, il y a certains principes généraux de prévention et de contrôle des infections que chaque personne devrait respecter dans le but de rester en santé pendant la saison du rhume et de la grippe.

- 1. Obtenez votre vaccin pour la grippe et faites vacciner vos patients.** C'est la plus importante des mesures que vous pouvez prendre. Souvenez-vous, vous ne pouvez attraper la grippe du vaccin contre la grippe, car il s'agit d'un virus inactivé, sans virus, ou avec un virus affaibli ne pouvant causer la maladie.
- 2. La détection précoce est la clé.** Si vous suspectez une grippe, il est important d'effectuer un test, d'isoler et dans certains cas, fournir une thérapie antivirale.
- 3. Pratiquez fréquemment l'hygiène des mains.** Lavez vos mains avec du savon et de l'eau ou utilisez fréquemment un désinfectant des mains à base d'alcool.
- 4. Évitez de toucher vos yeux, votre nez, et votre bouche.** Les germes sur vos mains peuvent pénétrer dans votre corps par vos yeux, votre nez et votre bouche.
- 5. Couvrez-vous lorsque vous toussiez ou éternuez.** Toussez ou éternuez dans votre manche ou dans un mouchoir, et effectuez une hygiène des mains immédiatement après.
- 6. Demeurez à la maison si vous êtes malade et limitez les contacts avec les autres, autant que possible.** La règle demande de rester à la maison pendant au moins 24 heures après que la fièvre soit partie. Le présentisme des travailleurs en soins de santé (se présenter au travail malade) est nocif pour les patients et leurs collègues. Ne causez pas de tort. Restez à la maison.
- 7. Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces.** Ceci peut aider à réduire la quantité de germes présents qui peuvent vous rendre malade.

Symptômes	Rhume	Grippe
Fièvre	Rare	Régulier; élevée 37,8 à 39 °C (100 à 102 °F), occasionnellement élevée, spécialement chez les jeunes enfants); durée de 3-4 jours
Mal de tête	Rare	Commun
Douleurs et souffrances générales	Léger	Régulier; souvent sévère
Fatigue, faiblesse	Parfois	Régulier; peut durer de 2 à 3 semaines
Épuisement extrême	Jamais	Régulier; au début de la maladie
Nez bouché	Commun	Parfois
Éternuement	Régulier	Parfois
Mal de gorge	Commun	Parfois
Malaise pulmonaire, toux	Léger à modéré; toux quinteuse	Commun; peut devenir sévère

Source : Institut national des allergies et maladies infectieuses. Est-ce un rhume ou une grippe? <http://www.niaid.nih.gov/topics/Flu/Pages/ColdOrFlu.aspx>. Accédé le 1er décembre 2014.

## C'EST un FAIT!

Laver vos mains correctement ou faire usage d'une lotion pour les mains à base d'alcool est ce que vous pouvez faire de plus efficace pour vous protéger contre un certain nombre de maladies infectieuses, comme l'influenza (la « grippe »).

Santé Canada. Le lavage des mains et ses bienfaits. Votre santé et vous. [lier à : <http://hc-sc.gc.ca/hl-vs/ijh-vsv/diseases-maladies/hands-mains-fra.php>]

# Caractéristique du produit

## SOLUTIONS DE MIEUX-ÊTRE POUR AIDER À RÉDUIRE LA PROPAGATION DES GERMES



Depuis plus de 65 ans, GOJO est leader dans les secteurs de contrôle des infections et de la science de la peau. La concentration de GOJO sur la science des soins de la peau et de l'hygiène des mains offre une approche d'ensemble des systèmes pour simplifier la conformité et réduire les germes causant la maladie tout en hydratant et nourrissant la peau, même des plus grands utilisateurs. Nous établissons des partenariats avec les milieux de soins de santé pour améliorer l'évolution de l'état de santé du patient par des composants critiques d'un programme de contrôle des infections efficace :

### PRODUITS PRÉFÉRÉS QUI SONT EFFICACES ET DOUX POUR LA PEAU

#### Désinfectant pour les mains

La marque PURELL® sensibilise et améliore l'image de votre milieu des soins de santé avec des produits que les gens veulent utiliser et qui leur inspirent confiance. Comme entreprise dédiée à la science de la peau, GOJO fournit une variété de formules désinfectantes innovatrices et bonnes pour la peau. Des formules gel aidant à conserver la santé et l'hydratation de la peau, à une

formule mousse avant-gardiste prouvée pour aider à améliorer l'hydratation de la peau en 14 jours\* ainsi que la sensation d'ensemble de la peau, nous pouvons aider à améliorer la conformité de l'hygiène des mains grâce à des produits que les gens voudront utiliser.

#### Lavage des mains

Les formules scientifiquement avancées des marques PROVON® et GOJO® offrent l'attrait et la performance nécessaires pour aider à réduire la propagation des germes. Ces gammes offrent une vaste sélection de formules de gel et mousse enrichies d'hydratants avec options écologiques certifiées soutenant le mieux-être de la communauté et de l'environnement.

### ACCESSIBILITÉ POUR MENER À LA CONFORMITÉ

Nos distributeurs offrent des systèmes de distribution fiables et une installation sans tracas.

#### Le Centre de mieux-être des visiteurs PURELL

est une solution d'information communautaire spécialement conçue pour les zones à grand achalandage, procurant aux visiteurs un accès pratique à l'hygiène des mains et démontrant l'engagement de l'hôpital envers le mieux-être de la communauté et son combat contre les infections.

Le centre se compose de :

- 1) **affichage incitant la sensibilisation** à apprendre l'importance de se protéger la bouche lors de toux ou d'éternuement et l'hygiène des mains

- 2) **support de plancher portatif avec accessoires pour les masques et les mouchoirs** afin de rendre l'hygiène des mains facile et pratique
- 3) **un distributeur sans contact avec PURELL Avancé Antiseptique pour les mains**  
Des études cliniques ont montré que les systèmes de distribution sans contact, aident à mener à la conformité en éliminant le besoin de distribution manuelle et ainsi faire disparaître les préoccupations des travailleurs de la santé à propos des surfaces contaminées, alors qu'ils pratiquent une bonne hygiène des mains.



### PROGRAMMES D'ÉDUCATION ÉTABLISSANT LA SENSIBILISATION

Nos programmes et nos outils de formation augmentent la sensibilisation à l'importance d'une bonne hygiène des mains et modifient le comportement. Téléchargez le matériel gratuit après vous être inscrit aux outils de formation à [www.GOJOCanada.ca/education](http://www.GOJOCanada.ca/education)

### OUTILS DE SURVEILLANCE DE CONFORMITÉ ET DE MESURE

GOJO offre un appui et des systèmes de cueillette des données pour aider à mesurer et à développer la conformité. Pour en savoir plus, rendez-vous à [www.GOJOCanada.ca/SMARTLINK](http://www.GOJOCanada.ca/SMARTLINK)

#### Références de Saison du rhume et de la grippe : Ce que vous devez savoir pour rester en santé

1. Agence de la santé publique du Canada. Rappel de l'Agence de la santé publique du Canada : Grippe saisonnière. <http://www.phac-aspc.gc.ca/phn-asp/2014/flu-grippe-1022-eng.php>. Accédé le 12 janvier 2015.

2. Gouvernement du Canada. Prévention : comment prévenir la grippe? <http://healthycanadians.gc.ca/diseases-conditions-maladies-affections/disease-maladie/flu-grippe/prevention-eng.php>. Accédé le 12 janvier 2015.

## Un avant-goût

du le prochain numéro

**Comment faire...**  
**Évaluer les études  
de recherche**

**SMARTLINK™**  
**Système d'observation et  
surveillance électronique  
de la conformité**