

LA GRIPPE H1N1 — QUESTIONS ET RÉPONSES POUR LES FEMMES ENCEINTES

Je suis enceinte – Devrais-je m'inquiéter?

Les femmes enceintes ne sont pas plus susceptibles que quiconque d'attraper la grippe H1N1, mais si elles sont atteintes du virus, elles pourraient être plus susceptibles de contracter une maladie grave qui pourrait avoir un effet sur leur grossesse. Même si l'on considère que les femmes enceintes sont plus susceptibles de tomber gravement malades, la vaste majorité d'entre elles n'ont pas eu besoin de soins médicaux ou hospitaliers durant la première vague de la pandémie au Manitoba.

Toute maladie infectieuse peut présenter des risques pour la santé d'une mère ou d'un bébé à naître. En général, le risque de complications occasionnées par la grippe H1N1, comme la pneumonie et la détresse respiratoire, est plus élevé au cours du deuxième et du troisième trimestres de la grossesse. Les complications causées par la grippe H1N1 à la mère peuvent avoir des effets nocifs sur le fœtus.

Comment puis-je éviter de tomber malade?

Tout le monde, y compris les femmes enceintes, devrait prendre les mêmes précautions de base, par exemple :

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec le coude ou la manche ou utilisez un mouchoir pour vous couvrir le nez et la bouche quand vous toussiez ou éternuez. Jetez le mouchoir à la poubelle.
- Lavez-vous les mains souvent au savon et à l'eau, surtout après avoir toussé ou éternué. S'il n'y a pas de savon et d'eau à proximité, du désinfectant à mains peut être une solution acceptable si les mains ne sont pas visiblement souillées.
- Évitez autant que possible de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Préservez votre santé en prenant soin de vous et des vôtres, en vous alimentant de façon saine et équilibrée, en évitant la fumée de cigarette et les autres substances dangereuses, en étant active et en vous reposant et en dormant suffisamment.

Quels symptômes devrais-je surveiller?

Les symptômes à surveiller sont, par exemple : une soudaine poussée de fièvre, la toux, les douleurs musculaires et articulaires, et la fatigue. Des nausées, des vomissements et de la diarrhée pourraient aussi se produire et il est possible que la fièvre ne soit pas toujours forte.

Quand devrais-je voir le médecin ?

Un traitement précoce peut vous aider à réduire le risque de maladie grave. Les femmes enceintes devraient donc consulter dès que possible un prestataire de soins de santé si elles commencent à présenter des symptômes ressemblant à ceux de la grippe.

Les femmes enceintes qui ont des symptômes de maladie plus grave, comme l'essoufflement, la déshydratation ou une grande faiblesse, ou dont d'autres symptômes empirent, devraient se faire soigner immédiatement. Les femmes enceintes devraient aussi consulter leur prestataire de soins de santé si leur état ne s'améliore pas comme prévu, même si elles l'ont déjà consulté à propos de la maladie en cours.

Si quelqu'un à la maison tombe malade, devrais-je porter un masque?

Il n'est pas recommandé que quelqu'un en bonne santé porte un masque dans la vie quotidienne. Le port d'un masque en dehors du cadre des soins de santé n'aura normalement pas d'effet sur la propagation de la grippe dans la plupart des milieux et des circonstances. L'utilisation inappropriée du masque peut même augmenter le risque d'infection. Si quelqu'un chez vous a une affection de type grippal, vous avez probablement été exposée au malade ou à la même source que le malade avant l'apparition des symptômes.

Si une personne au travail est ou a été malade, que devrais-je faire?

La probabilité d'être exposé à la grippe H1N1 au travail est généralement la même que pour toute personne qui se trouve dans un autre lieu public ou à la maison. Les femmes enceintes au travail devraient se laver les mains régulièrement et prendre les mêmes précautions élémentaires que dans tout autre milieu. Les masques ne sont pas recommandés au travail même si des collègues ou des clients ont été malades. Si une personne à votre lieu de travail manifeste des symptômes semblables à ceux de la grippe, elle devrait rester à la maison jusqu'à ce qu'elle aille mieux.

Si vous avez des inquiétudes à propos de votre lieu de travail et de son degré de préparation à la pandémie, parlez-en à votre employeur, communiquez avec Sécurité et hygiène du travail Manitoba, appelez le bureau local de la santé publique, ou consultez le site Web www.manitoba.ca/flu/index.fr.html pour en savoir plus.

Les femmes enceintes ont-elles besoin d'un traitement différent de la grippe H1N1?

Il est possible que votre prestataire de soins de santé vous prescrive un antiviral pour vous aider à combattre les symptômes. Votre prestataire de soins de santé prendra cette décision avec vous. Les médicaments de ce genre sont les plus efficaces si on les prescrit le plus tôt possible après l'apparition des symptômes. Les antiviraux ont été approuvés par Santé Canada pour l'utilisation durant la grossesse.

Le vaccin contre la grippe H1N1 sera-t-il sécuritaire pour les femmes enceintes quand il sera disponible?

Quand Santé Canada autorise un nouveau vaccin, son personnel collabore avec le fabricant pour établir si le produit est sécuritaire et pour déterminer à qui il est sécuritaire de l'administrer. Il est probable que le vaccin contre la grippe H1N1 sera agréé pour les femmes enceintes.

Devrais-je essayer de retarder une grossesse en raison des risques que représente la grippe H1N1?

La décision de devenir enceinte est une affaire personnelle. Vous pourriez en parler à votre prestataire de soins de santé. Les fonctionnaires de santé ont conseillé à la population manitobaine de poursuivre leurs activités quotidiennes pendant que la grippe H1N1 circule mais en prenant des précautions appropriées.

Pourquoi ai-je peur ou pourquoi suis-je préoccupé?

Certains adultes sont actuellement préoccupés par les retombées possibles d'une pandémie. D'autres ne le sont pas du tout. Ces deux réactions sont normales. Pour prévenir ou gérer l'angoisse, planifiez pour le futur mais vivez dans le présent. Continuez de vaquer à vos occupations quotidiennes, gardez le contact avec vos amis et les membres de votre famille, évitez d'écouter trop de reportages médiatiques et prenez soin de vous-même. Si vous êtes très inquiet ou stressé, utilisez vos expériences antérieures et les capacités dont vous vous êtes déjà servi dans le passé pour vous aider à gérer l'angoisse que vous pouvez ressentir. Continuez à dialoguer, soyez attentif à votre respiration, utilisez vos croyances spirituelles ou personnelles et obtenez de l'aide, le cas échéant. Pour de plus amples renseignements sur les stratégies d'adaptation, consultez la feuille de renseignements *Bien réagir face à la grippe H1N1*.

Pour plus de renseignements sur la grippe H1N1, veuillez communiquer avec votre prestataire de soins de santé, appeler **Health Links – Info Santé** au **204 788-8200** ou au **1-888-315-9257** (sans frais) ou consulter le site Web www.manitoba.ca/flu/index.fr.html.