

# Grippe A/H1N1

## Guide de prévention

### pour se protéger et protéger les autres

CATEGORIE  
Ressources humaines

THÉMATIQUE  
Santé et prévention

MOTS CLEFS ASSOCIÉS  
Santé – Prévention – Grippe – H1N1 - Pandémie

## RAPPELS

- Les symptômes du syndrome grippal
- Les modes de transmission du virus
- Les niveaux d'alerte pandémie

## MODES D'EMPLOI

- MO1. Le lavage des mains
- MO2. Le port du masque

## CONDUITES À TENIR

- CT1. Conduite à tenir si *vous* vous sentez malade à votre domicile
- CT2. Conduite à tenir si *vous* vous sentez malade sur le lieu de travail
- CT3. Conduite à tenir si *une personne* se sent malade sur le lieu de travail
- CT4. Conduite à tenir pour les réunions

*Ce recueil sera régulièrement complété et mis à jour. Veillez à bien disposer de la dernière version diffusée.*



## Rappels

### LES SYMPTÔMES DU SYNDROME GRIPPAL

Survenue brutale de fièvre supérieure à 38° ou courbatures ou fatigue + toux ou difficultés respiratoires

### LES MODES DE TRANSMISSION DU VIRUS

Dans le cadre de l'épidémie actuelle, la transmission se fait de la même manière que celle d'une grippe saisonnière :

- par la toux, les éternuements ou les postillons,
- par contact rapproché avec une personne infectée, par exemple lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main,
- par contact avec des objets touchés et contaminés par une personne malade (exemple : une poignée de porte, un bouton d'ascenseur, ...).

### LES NIVEAUX D'ALERTE PANDÉMIE

- 1 Pas de virus
- 2 Influenza d'origine animale
- 3 Grippe d'origine animale
- 4 Cas groupés humains
- France, 14/09/2009 ► 5A Extension des cas\*
- 5B Extension des cas
- 6 Pandémie
- 7 Fin de pandémie

\* Transmission interhumaine d'un virus grippal dans au moins deux pays non limitrophes d'un même continent

### LIENS UTILES

Page d'information destinée aux collaborateurs CCIP > [intranet.ccip.fr](http://intranet.ccip.fr)

Site gouvernemental d'information sur la pandémie > [www.pandemie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr)

Institut national de veille sanitaire > [www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)

Conseils aux voyageurs > [www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs\\_909/index.html](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html)

## MO1. Le lavage des mains

**Le lavage des mains est un acte de prévention essentiel** car le virus peut rester « vivant » et actif plusieurs jours sur les surfaces contaminées. Il peut être fait **en priorité au moyen d'eau et de savon** ou, s'il n'y a pas d'eau à proximité, à l'aide de solutions hydro-alcooliques.

Un lavage à l'eau et au savon est toutefois conseillé toutes les cinq à dix applications de solution hydro-alcoolique.

### Lavage des mains à l'eau et au savon

Frotter pendant 30 secondes minimum :

- la paume des mains,
- l'extérieur des mains,
- entre les doigts,
- les ongles et le bout des doigts.

### Lavage des mains à l'aide d'une solution hydro-alcoolique

Procéder comme ci-dessus jusqu'à ce que les mains soient sèches.



frotter la paume  
des mains



...l'extérieur  
des mains



...entre  
les doigts



...les ongles et  
le bout des doigts



Se frotter les mains au moins 30 secondes si on utilise de l'eau et du savon, ou jusqu'à ce que les mains soient sèches si on utilise une solution hydro-alcoolique.

#### EN SAVOIR PLUS...

- ▶ Vidéo de démonstration sur l'espace dédié accessible par l'intranet CCIP.
- ▶ Affiche à télécharger sur l'espace dédié accessible par l'intranet CCIP.

## MO2. Le port du masque

### Le masque chirurgical

**Le masque chirurgical est destiné à éviter de contaminer l'entourage et l'environnement par les éternuements, la toux, les postillons...**

1. Prendre le masque par les liens et le placer sur le visage.
2. Fixer les liens du haut au-dessus des oreilles et ceux du bas au niveau de la nuque.
3. Mouler le haut des masques sur la racine du nez et abaisser le masque sous le menton.
4. Ne plus porter les mains au visage.
5. Changer le masque environ toutes les 4 heures ou dès qu'il est mouillé.
6. Pour enlever le masque, le prendre par les liens et le retirer en partant du bas vers le haut. Un masque retiré ne doit pas être réutilisé.
7. Jeter le masque dans une poubelle prévue à cet effet.
8. Toujours se laver les mains après avoir enlevé le masque.

### Le masque FFP2

**Le masque FFP2 réduit le risque d'être contaminé lors d'un contact rapproché avec un malade.**

1. Se laver les mains pour éviter de contaminer l'intérieur du masque.
2. Prendre le masque et le former : pincer la partie rigide (barrette nasale).
3. Placer le masque sous le menton, la barrette nasale sur le nez.
4. Passer les élastiques derrière la tête en tenant le masque.
5. Bien positionner le (ou les) élastique(s) : (pour les modèles à deux élastiques, ne pas les croiser) placer l'un au dessus des oreilles, l'autre sur la nuque.
6. Mouler le masque sur le haut du nez pour assurer une bonne étanchéité.
7. Changer le masque toutes les 4 heures ou quand il est mouillé.
8. Pour enlever le masque, le maintenir avec une main, retirer les élastiques avec l'autre main. Tout masque retiré ne doit pas être réutilisé.
9. Jeter le masque dans la poubelle prévue à cet effet.
10. Ne pas oublier de toujours se laver les mains après avoir enlevé le masque.

#### EN SAVOIR PLUS...

- ▶ Vidéo de démonstration sur l'espace dédié accessible par l'intranet CCIP.
- ▶ Affiche à télécharger sur l'espace dédié accessible par l'intranet CCIP.

## CT1. Conduite à tenir si vous vous sentez malade à votre domicile

1. Ne vous rendez pas sur votre lieu de travail.
2. Appelez votre médecin traitant et suivez ses recommandations (appelez le SAMU (15) uniquement en cas d'urgence).
3. Prévenez le plus tôt possible votre responsable hiérarchique, puis informez-le si le diagnostic de grippe A est confirmé par votre médecin (les mesures de prévention nécessaires pourront ainsi être mises en place pour limiter la propagation de la contamination).

### IMPORTANT

Une personne infectée par le virus de la grippe est contagieuse pendant 5 à 7 jours.  
Faites-vous soigner pour éviter de contaminer votre entourage familial et professionnel.  
Respectez la durée de votre arrêt de travail.

### SI UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE EST MALADE OU PRÉSENTE DES SYMPTÔMES GRIPPAUX

À moins que vous ne deviez le garder ou que vous ressentiez vous-même les symptômes, rendez-vous à votre travail normalement mais appliquez les mesures de prévention (lavage des mains, respect d'une distance de deux mètres avec la personne malade, port du masque le cas échéant) avec d'autant plus de vigilance.  
Pensez à prévenir votre entourage professionnel pour que les personnes, à risques notamment, puissent, elles aussi, renforcer les mesures de prévention.

## CT2. Conduite à tenir si *vous* vous sentez malade sur le lieu de travail

1. Mettez un masque chirurgical.
2. Restez sur place.
3. Appelez la personne la plus proche qui appliquera la **conduite à tenir si une personne est malade sur le lieu de travail**.

### **IMPORTANT**

Prévenez le plus tôt possible votre responsable hiérarchique, puis informez-le si le diagnostic de grippe A est confirmé par votre médecin (les mesures de prévention nécessaires pourront ainsi être mises en place pour limiter la propagation de la contamination).

### CT3. Conduite à tenir si une personne est malade sur le lieu de travail

1. Mettez un masque FFP2 (à défaut, un masque chirurgical) et faites mettre un masque chirurgical au malade.
2. Demandez aux autres personnes de mettre un masque chirurgical.
3. Faites aérer la pièce (au moins 10 minutes) et nettoyez les postes de travail et poignées de portes, à l'aide de lingettes désinfectantes, mises à disposition dans les locaux d'accueil sanitaire.
4. Prévenez l'infirmière ou le sauveteur secouriste du travail.
5. Accompagnez le malade à la salle d'accueil sanitaire et restez avec lui jusqu'à sa prise en charge. A défaut de salle dédiée, restez sur place avec le malade en respectant une distance sanitaire de deux mètres.
6. En l'absence d'infirmière ou de sauveteur secouriste du travail, appelez un médecin :
  - le médecin traitant,
  - à défaut, SOS Médecins (01.47.07.77.77) ou, en cas d'urgence, le SAMU (15).
7. Sur avis médical, le retour à domicile se fera :
  - par les transports en commun,
  - accompagné d'un proche,
  - par taxi.
8. Après le départ du malade, appelez les services généraux pour faire désinfecter la salle d'accueil sanitaire.
9. N'oubliez pas de vous laver les mains.
10. Prévenez le référent pandémie de votre établissement/site.

#### **IMPORTANT**

Toute personne premier témoin de la situation assure les modalités de prise en charge prévues dans cette procédure. Elle reste avec le malade jusqu'à la prise en charge par les secours en prenant soin d'appliquer toutes les mesures préconisées ci-dessus.

## CT4. Conduite à tenir pour les réunions

Cette procédure n'est à mettre en œuvre qu'en cas de pandémie avérée (niveau d'alerte 6 en France). Vous en serez averti le cas échéant.

Évitez tout entretien ou réunion n'ayant pas une importance majeure.

Privilégiez le téléphone, le courrier électronique.

Différez congrès, réunions, séances de formation continue.

### En cas de réunion à caractère indispensable :

1. Limitez la durée et le nombre de personnes au strict minimum.
2. Choisissez une grande salle, avec un mobilier facilement nettoyable (pas de nappe tissu,...).
3. Respectez les règles d'hygiène :

En entrant :

- évitez les contacts directs (pas de poignées de mains),
- lavez-vous les mains avec une solution hydro-alcoolique,
- mettez un masque chirurgical, à défaut respectez une distance sanitaire d'environ deux mètres (une chaise sur trois).

En sortant :

- jetez votre masque dans la poubelle,
- lavez-vous les mains,
- aérez la salle,
- contactez les services généraux pour procéder au nettoyage.

### IMPORTANT

Ne pas manger ni boire pendant les réunions.