



## Informations pour les parents

# Grippe pandémique (H1N1) 2009 Comment protéger mon enfant ?

Le virus de la grippe pandémique (H1N1) 2009, plus connue sous le nom de „grippe porcine“ est un nouveau virus qui se répand rapidement à travers le monde parce qu’il est très contagieux. Ce qui le rend différent des autres virus, c’est que les enfants et les jeunes adultes n’ont encore jamais rencontré de virus comme celui-ci. C’est pourquoi leur risque d’être malade en cas d’infection est élevé. Heureusement, la grippe pandémique (H1N1) 2009 est généralement une maladie bénigne qui guérit en quelques jours.

**Que faire ? 5 conseils peuvent vous aider à protéger votre enfant.**



**Conseil N°1 : Se laver souvent les mains.** Le virus se transmet facilement par les mains : apprenez à vos enfants à se laver les mains souvent, avec de l’eau et du savon ou avec une solution désinfectante. Si votre enfant est petit, lavez-lui les mains régulièrement (plusieurs fois par jour). Changez quotidiennement les essuie-mains ou utilisez des serviettes en papier et jetez-les tout de suite après emploi dans une poubelle fermée.



**Conseil N°2 : Reconnaître les signes de la grippe H1N1 !** : si votre enfant a de la **fièvre**, de la **toux** et des **maux de gorge**, il a peut-être attrapé la grippe. Si la fièvre est élevée, il peut avoir des **frissons**, des **maux de tête**, une **grande fatigue**. Certains enfants ont des **vomissements**, une **perte d’appétit**, des **diarrhées**.

Si votre enfant présente ces symptômes, **gardez-le à la maison et téléphonez à votre pédiatre**. Il vous posera quelques questions et vous déciderez ensemble si une visite médicale est nécessaire - ou non. **Si votre enfant souffre d’un problème de santé chronique ou s’il est très jeune, il sera peut-être préférable qu’il prenne un traitement antiviral (Tamiflu®)**. **Si votre médecin décide avec vous d’un tel traitement, une consultation s’impose pour établir une ordonnance. Dans la plupart des cas cela ne sera pas nécessaire et il suffira pour votre enfant qu’il reste à la maison !**



**Conseil N°3 : Comment prendre soin de votre enfant à la maison ?** Si votre enfant a la grippe, il va devoir **rester à la maison pendant une semaine**, jusqu’à ce qu’il se sente mieux et qu’il ne risque plus de contaminer d’autres personnes. Il faut qu’un adulte veille sur lui.

**Surveillez sa température !** S’il a plus de 38°C, il a de la **fièvre**. S’il supporte mal sa fièvre, **déshabillez-le**, donnez-lui un **bain tiède** (3 °C plus bas que sa température corporelle), et **donnez-lui assez à boire** – par exemple les boissons qu’il préfère ! Si cela ne suffit pas à faire baisser la fièvre et que votre enfant ne se sent toujours pas bien, **vous pouvez lui donner des médicaments** contre la fièvre. Commencez par une dose de **paracétamol** (par exemple : Ben-U-Ron®, Panadol®, Tylenol®, Dafalgan®, Acetalgine®, Becetamol®, etc). Si cela ne suffit pas, vous pouvez donner 3 heures plus tard **un autre médicament contre la fièvre** (par exemple :



## Informations pour les parents

Algifor<sup>®</sup>, Voltarene<sup>®</sup>, Méfénacid<sup>®</sup>, Acide méfénamique<sup>®</sup> ou Ponstan<sup>®</sup>). Tant que la fièvre reste au dessus de 38.5°C, vous pouvez donner toutes les 3 heures alternativement un des deux médicaments. **Ne donnez pas d'aspirine à votre enfant s'il a la grippe !**

**Si votre enfant tousse beaucoup**, vous pouvez lui donner un sirop contre la toux le soir pour qu'il puisse mieux dormir. Il est important de boire suffisamment pour éliminer plus facilement les glaires.

**Si votre enfant a le nez bouché**, mettez-lui des gouttes dans le nez (sérum physiologique ou décongestionnant nasal) pour l'aider à mieux respirer.

**Contre les maux de gorge**, donnez-lui les mêmes médicaments que contre la fièvre.

Si vous avez reçu une ordonnance de Tamiflu<sup>®</sup>, c'est parce que l'on redoute une évolution grave ou une complication de la grippe. Le Tamiflu<sup>®</sup> est un médicament qui freine la multiplication du virus et aide donc à guérir plus vite. Il est important de **commencer le traitement de Tamiflu<sup>®</sup> le plus vite possible** dans les 2 jours qui suivent l'apparition des premiers symptômes. Le Tamiflu<sup>®</sup> doit être donné **2 fois par jour pendant 5 jours** (n'arrêtez pas avant !), le matin et le soir, avec un peu de nourriture. Chez certains enfants, la prise de Tamiflu<sup>®</sup> peut entraîner des maux de ventre, de la diarrhée ou des vomissements – mais qui souvent s'estompent au bout de 1 à 2 jours. S'il vous semble que votre enfant ne supporte pas bien son traitement, informez-en votre médecin.



**Conseil N°4 : Quand faut-il une visite médicale en urgence ?** La grippe pandémique (H1N1) 2009 est généralement bénigne. Des complications surviennent rarement. Ces complications sont plus fréquentes chez les bébés, les enfants asthmatiques, ceux qui ont une maladie des poumons ou du cœur, une maladie chronique ou une faiblesse du système immunitaire.

**Si votre enfant a un problème de santé chronique** et qu'il présente des symptômes de grippe, **n'attendez pas pour téléphoner à votre médecin ou à un service d'urgence**. Il est important que le traitement de Tamiflu<sup>®</sup> puisse être commencé rapidement, et les enfants avec une respiration difficile ont parfois besoin de recevoir de l'oxygène.

**Une consultation médicale en urgence peut être nécessaire si votre enfant :**

- a de la peine à respirer, gémit en respirant, respire très vite (plus de 50 respirations par minute avant un an, plus de 30 chez un petit enfant ou plus de 20 chez un enfant en âge scolaire), a les lèvres bleues ou si la peau se creuse entre ses côtes lorsqu'il respire.
- refuse de boire, n'a plus fait pipi depuis plus de 8 heures, pleure sans avoir de larmes, a les lèvres sèches, a les yeux cernés et enfoncés, est très fatigué
- regarde dans le vide, refuse de sourire ou de jouer, est trop faible pour crier ou a de la peine à se réveiller
- est anormalement susceptible et irritable, pleure dès que vous le touchez, continue à pleurer dans vos bras, n'arrive pas à s'endormir



## Informations pour les parents

**Si une consultation médicale est nécessaire, mettez un masque d'hygiène à votre enfant pour protéger les autres malades et éviter qu'il ne contamine d'autres personnes.**

**Si vous n'arrivez pas à joindre votre médecin, contactez un service d'urgence pédiatrique.**



### **Conseil N°5 : Quand votre enfant peut-il à nouveau jouer avec d'autres enfants ?**

La grippe pandémique (H1N1) 2009 guérit le plus souvent en quelques jours, mais les enfants **restent contagieux jusqu'à 24h** après la fin des symptômes. Pendant ce temps, gardez votre enfant à l'écart des autres enfants (surtout de ceux de moins de 5 ans), des femmes enceintes, des personnes qui ont un problème de santé.

Traduit de l'allemand. En cas de questions d'interprétation éventuelles sur le présent contenu, la version allemande est décisive.