

NOTE D'INFORMATION GRIPPE A(H1N1)

DEFINITION

- Syndrome respiratoire aigu à début brutal
- Signes généraux proches de la grippe saisonnière : fièvre > 38°C et/ou courbatures et/ou asthénie
- **Et** signes respiratoires : toux ou dyspnée (problèmes respiratoires)

PREVENTION

1. Réunion d'information de **l'ensemble de l'effectif et de l'encadrement** sur la maladie (symptômes, gravité éventuelle), les grands principes de prévention et de précaution.
2. Distribution des documents mis à disposition par le Ministère de la Santé et des Sports (www.sante-sports.gouv.fr) et l'Institut National de Veille Sanitaire (www.invs.sante.fr)
3. Sensibiliser aux mesures d'hygiène, et **en particulier** insister sur l'importance de limiter les contacts, de ne pas partager les serviettes de toilette, les bouteilles d'eau ou autres boissons énergétiques, de bien se laver les mains et de jeter ses mouchoirs en papier dans une poubelle fermée. Ces mesures doivent être appliquées, non seulement lors de la présence au club, mais aussi dans la vie quotidienne.
4. Rappeler l'importance de la **vaccination précoce contre la grippe saisonnière**. Il s'agit en effet, d'infections différentes.

MODE DE TRANSMISSION

La transmission se fait de la même manière que celle d'une grippe saisonnière :

1. **Par voie aérienne**, c'est-à-dire la dissémination dans l'air du virus par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons ;
2. **Par le contact rapproché** avec une personne infectée par un virus respiratoire (lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main) ;
3. **Par le contact avec des objets touchés** et donc contaminés par une personne malade (exemple : une poignée de porte).

EN CAS D'APPARITION DES SYMPTOMES

1. Le joueur reste à son domicile. Il appelle un médecin, ou à défaut le 15, en précisant s'il vit seul. Tout en respectant le libre choix, il paraît **hautement souhaitable** que le médecin du club soit informé le plus rapidement possible.
2. Il porte un masque en présence d'autres personnes afin de ne pas les contaminer
3. A ce jour, la suspicion, et à fortiori la confirmation du diagnostic, impose un isolement de 7 jours minimum. Celui-ci peut être ramené à 3 jours en cas de traitement par Tamiflu, s'il est prescrit dans les 48 premières heures d'apparition des symptômes, et s'il y a eu confirmation du diagnostic. Il faut toutefois rappeler les effets secondaires possibles (troubles digestifs, troubles neurologiques) de cette substance.
4. Dans tous les cas la prescription d'acide acétylsalicylique (aspirine) est fortement déconseillée.
5. **Connaissant le risque de complications (notamment cardiaques), la reprise de l'entraînement ne peut s'envisager qu'après avis médical, et en dehors de tout épisode hyperthermique.**