

(仮訳) 仏語原文は、後ろにあります。

新型インフルエンザ

子供の保護者のための手引き

ジュネーブ州 保健総局

新型インフルエンザA H1N1型から我が子をどのように守るか。

5つの注意

豚インフルエンザという名でも知られてるこの新たなインフルエンザA H1N1型のウイルスは感染力が非常に強いため、急速に広がっています。このウイルスが他のウイルスと異なる点は、子供や若者は未だこのようなウイルスには遭遇していないということで、子供や若者は罹ってしまう危険が高くなります。なお、幸いなことは、A H1N1型は症状は軽く数日で快復するということです。

どうするべきか。=あなたの子供を守るための5つの注意。

注意 その1 より頻繁に手洗い。

ウイルスは手を介して簡単に伝染してしまいます。子供には、流水と石鹸または消毒液 (solution désinfectante) で頻繁に手を洗うよう教えてください。子供がまだ小さいときは、あなたが手を添えて洗ってあげてください。拭き取りには使い捨てペーパータオルを用いてください。

注意 その2 A H1N1型の症状を知っておいてください。

子供に発熱、咳、喉の痛みがあるときは、おそらくはインフルエンザに罹ったものと思われます。高熱の場合には、悪寒、頭痛、強い疲労感が出るかも知れません。嘔吐、食欲不振、下痢が出る子供もいます。子供にこうした症状が出たら、子供を外出させず家で寝かせ、かかりつけ医に電話をしてください。医師はいくつか質問をして、医師のところに行く必要があるかどうかを決めるでしょう。5才以下の幼児の場合には抗ウイルス剤 (例えばタミフル) の処方を受けるためには医師のところに行く必要がありますが、それ以外の場合には子供は自宅で安静にしているのが最良です。

注意 その3 自宅で子供を看病するには。

子供がインフルエンザに罹ったら、本人が快復し他の人にウイルスをうつす危険がなくなるまで一週間は自宅で寝かせ、大人が看ることが必要です。

子供の体温を監視してください。38.5℃以上ならインフルエンザの熱の高さです。子供の熱が下がらず苦しんでいたら、服を脱がせ体温より3℃低いぬるま湯の風呂に入れ、本人が好きな飲み物などで十分な水分を摂らせてください。これで十分に熱が下がらず本人が楽にならないときは、薬を服用させてください。まずはパラセタモール (paracétamol) 剤 (商品名例: Ben-U-Ron、Panadol、Tylenol、Dafalgen、Acetalgine、Becetamol 等) を、それで効かないときは、3時間後に別の解熱剤 (商品名例: Algifor、Voltarene、Méfénacid、Acide méfénamique、Ponstan 等) を服用させてください。38.5℃以上の熱が出ている間は、前に記した2種類の薬のどちらかを3時間毎に与えてください。インフルエンザの子供にはアスピリンは与えないでください。

子供の咳が収まらないとき、特に夜には、よく眠れるよう、シロップ (sirop) を飲ませてください。痰が切れるよう十分に飲ませてください。

子供が鼻づまりのときは、呼吸が楽になるように点鼻薬 (生理血清剤 (sérum physiologique) または鼻づまり薬 (décongestionnant nasal)) をさしてください。喉の痛みがあるときは、発熱のときと同じ薬を与えてください。

タミフルの処方箋は、子供が小さいとき、病気があるとき、また合併症が心配される重度のインフルエンザに罹ったときにします。タミフルは、ウイルスの増殖を防ぎ早期の快復を助けます。

タミフル治療を行う場合は、手遅れにならないよう早期に始めることが必要です。タミフルは、毎日2回朝と夕方に少量の食事とともに服用します。タミフルの副作用は通常は出ませんが、腹痛、嘔吐、下痢を引き起こすことがあり、それは服用開始から1・2日後に起こります。もし、子供がタミフル治療で苦しむときは、医師に連絡してください。タミフル治療は5日間続きます。5日より前に服用を止めることはしないでください。

注意 その4 医師による緊急診察が必要な場合

新型インフルエンザA H1N1型の症状は通常は重くありませんが、合併症を引き起こすことがあります。乳幼児、ぜんそくの子供、心肺症のある子供、慢性病のある子供、低免疫の子供の場合、合併症の発生がより多くなります。

持病がある子供にインフルエンザ症状が出たときは、すぐにかかりつけ医に電話するか病院の緊急外来に子供を連れて行ってください。タミフル治療を急いで始めることが重要で、呼吸困難を起こした子供には酸素吸入が必要となることもあり

ます。

元気な子供でも、医師による緊急診察が必要なときがあります。

- 呼吸が苦しい。ぜいぜい音がする。息づかいが速い(1才未満児:1分間の呼吸が50回以上、幼児:30回以上、もっと大きい子供:20回以上)。唇に血色がなくまた周りの皮膚が窪んでいる。
- 飲み物を受け付けない。8時間以上小水が出ない。泣いているのに涙が出ない。唇が乾いている。目の回りに隈が出ている。疲れ果てている。
- 目がうつろ。笑顔がない。ぐったりしている。泣き声がない。目覚めが悪い。
- 普段になくむずかる。触ると泣く。抱いても泣きやまない。寝付かない。

医師のところでの診察が必要なときは、他の病人からの感染を防ぎ、また他の人に感染させないように、子供にマスクを着けさせてください。

かかりつけ医がつかまらないときは、下記の小児科緊急サービスに。

- ☐ グランジェット病院 Clinique des Grangettes : (電)022-305-04-58
- ☐ ボーリユー総合病院 Clinique Générale Beaulieu :
(電)022-839-54-15
- ☐ ラ・トゥール病院 Hôpital de la Tour : (電)022-719-61-00
- ☐ ジュネーブ州立大学病院(子供病院)
Hôpitaux universitaires de Genève (hôpital des enfants) :
(電)022-372-44-55

注意 その5

インフルエンザに罹った子供が他の子供たちと同じように活動できるようになるのはいつか。

新型インフルエンザA H1N1型は、数日で治ってしまうことがよくありますが、罹った子供からは**最低でも発病後1週間は他の人に伝染し得ます**。この間、罹った子供を、他の子供たち(特に5才以下の子供)、妊婦、病弱な人、健康に問題のある人には近寄らせないでください。

- 新型インフルエンザA H1N1型につきさらに情報を得たいときは、
ジュネーブ州政府保健局
情報電話(l'info-ligne de la direction générale de la santé):022-546-50-52
<http://www.ge.ch/pandemie>

Comment protéger mon enfant de la grippe A (H1N1) ?

Cinq conseils

Le **virus A (H1N1)** est connu sous le nom de **grippe porcine**. C'est un nouveau virus qui se répand rapidement parce qu'il est très contagieux. Ce qui le rend différent des autres virus, c'est que les enfants et les adolescents n'ont encore jamais rencontré de virus comme celui-ci. Pour un enfant ou un adolescent, le risque d'être malade est élevé. Heureusement, la grippe A (H1N1) est généralement une maladie légère qui guérit en quelques jours.

Que faire ? Voici cinq conseils pour vous aider à protéger votre enfant.

+ **Conseil N°1 : Se laver les mains plus souvent.** 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, nettoyez-lui les mains régulièrement. Utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les tout de suite à la poubelle.

+ **Conseil N°2 : Apprendre à reconnaître les signes de la grippe A (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 médecin**. Votre médecin vous posera quelques questions et vous déciderez ensemble si une consultation médicale est nécessaire ou pas. **Si votre enfant a moins de 5 ans, une visite médicale est nécessaire pour avoir une ordonnance de traitement antiviral (Tamiflu®). Sinon, le mieux pour votre enfant est de rester au lit à la maison !**

+ **Conseil N°3 : Comment prendre soin de votre enfant à la maison ?** Si votre enfant a la grippe, il doit **rester à la maison pendant une semaine**, jusqu'à ce qu'il se sente mieux et qu'il ne risque plus de transmettre le virus aux autres. Un adulte doit veiller sur lui.

Surveillez sa température ! S'il a plus de 38.5°C, il a de la **fièvre**. S'il supporte mal sa fièvre, **déshabillez-le**, donnez-lui **un bain tiède** (3 degrés plus bas que sa température), 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 pas bien, **vous pouvez lui donner des médicaments**. 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 : Algifor®, Voltarene®, Méfénacide®, Acide méfénamique® ou Ponstan®). Tant que la fièvre reste au dessus de 38.5°C, vous pouvez donner toutes les 3 heures 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** – surtout le soir pour l'aider à dormir. Boire suffisamment permet d'éliminer plus facilement les glaires.

Si votre enfant a le nez bouché, mettez-lui des **gouttes dans le nez** (de sérum physiologique ou de décongestionnant nasal) pour l'aider à respirer. **Contre les maux de gorge**, donnez-lui les mêmes médicaments que contre la fièvre.

Si vous avez reçu une ordonnance de Tamiflu®, c'est parce que votre enfant est petit, qu'il a un problème de santé ou qu'il a attrapé une forte grippe qui fait craindre des complications. Le Tamiflu® est un médicament qui empêche le virus de se multiplier et qui aide à guérir plus vite.

Il est important de **commencer le traitement de Tamiflu® le plus vite possible**. Le Tamiflu® doit être donné **2 fois par jour**, le matin et le soir, avec un peu de nourriture. Il est généralement très bien toléré. Chez certains enfants, le Tamiflu® peut donner des maux de ventre, des vomissements ou de la diarrhée – mais cela passe souvent après 1 ou 2 jours. Si votre enfant supporte mal son traitement, appelez votre médecin.

La durée du traitement de Tamiflu® est de 5 jours : n'arrêtez pas avant !

+ Conseil N°4 : Savoir quand une visite médicale est nécessaire en urgence. La grippe A (H1N1) est généralement bénigne. Mais elle peut faire **des complications**. Ces complications sont plus fréquentes chez les bébés, chez les enfants asthmatiques, chez ceux qui ont un problème pulmonaire ou cardiaque, une maladie chronique ou une faible immunité.

Si votre enfant a un problème de santé et qu'il a des signes de grippe, **n'attendez pas pour téléphoner à votre médecin ou l'amener aux urgences**. Il est important que le traitement de Tamiflu® puisse être commencé rapidement et certains enfants qui ont du mal à respirer ont parfois besoin de recevoir de l'oxygène.

Même si votre enfant est généralement en bonne santé, une consultation médicale en urgence peut être nécessaire :

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

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

Si votre médecin est inatteignable, contactez un service d'urgence pédiatrique :

- Clinique des Grangettes, tél. 022 305 04 58
- Clinique Générale Beaulieu, tél. 022 839 54 15
- Hôpital de la Tour, tél. 022 719 61 00
- Hôpitaux universitaires de Genève (hôpital des enfants), tél. 022 372 44 55.

+ Conseil N°5 : Quand votre enfant peut-il reprendre ses activités avec d'autres ? La grippe H1N1 guérit le plus souvent en quelques jours, mais les enfants **restent contagieux au moins une semaine** après le début de la maladie. Pendant ce temps, gardez votre enfant à l'écart des autres enfants (surtout des enfants de moins de 5 ans), des femmes enceintes, des personnes fragiles ou qui ont un problème de santé.

Besoin de plus d'informations sur la grippe A (H1N1) ?
appelez l'info-ligne de la direction générale de la santé, tél. 022 546 50 52
consultez le site <http://www.ge.ch/pandemie>

Votre enfant est malade ? Que faire ?
consultez le site <http://www.monenfantestmalade.ch>