

## Prévention individuelle des pandémies

**La grippe aviaire est considérée actuellement comme une épizootie qui touche les oiseaux. Seuls quelques cas isolés de transmission à l'homme ont été observés. Il est impossible de savoir à l'heure actuelle si et, le cas échéant, quand le virus de la grippe aviaire se transformera de telle manière à causer une pandémie. De même, l'évolution d'une éventuelle pandémie de grippe est difficilement prévisible. Il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter outre mesure. Toutefois, mieux vaut prévenir que d'être confronté à une importante pandémie sans s'y être préparé au préalable.**

**Information:** pendant la phase de préparation, tout comme lors de l'apparition d'une pandémie, il est important de disposer d'informations fondées.

⇒ Informez-vous des dispositions et recommandations des autorités locales. Consultez régulièrement le site de l'Office fédéral de la Santé publique ([www.ofsp.admin.ch](http://www.ofsp.admin.ch)) et de l'Organisation mondiale de la Santé ([www.who.int](http://www.who.int)). Enquêrez-vous des préparatifs faits par votre employeur en prévision d'une pandémie. Vous trouverez d'autres renseignements utiles sur [www.fluwikie.com](http://www.fluwikie.com) > Plans de préparation personnelle.

**Tamiflu®:** Le Tamiflu® est considéré actuellement comme le médicament le plus efficace pour lutter contre le virus d'une future pandémie (tout comme Relenza®, un médicament utilisé en inhalation). Il peut être conservé cinq ans à partir de la date de sa fabrication et, en cas de maladie pendant une pandémie, il doit être administré – sur prescription médicale – le plus rapidement possible, entre 36 et 48 heures après l'apparition des premiers symptômes.

⇒ Si vous vivez dans un pays où la préparation à une pandémie est insuffisante et avez la possibilité de vous procurer par vos propres moyens du Tamiflu® auprès d'une source sûre, n'hésitez pas! En cas de maladie, veuillez consulter immédiatement un médecin et observez strictement ses instructions!

**Documents de voyage:** Si vous vivez dans un pays où l'infrastructure médicale est insuffisante, vous pensez peut-être à revenir en Suisse en cas d'apparition d'une pandémie, si vous le pouvez et tant que c'est possible.

⇒ Veillez à ce que vos documents de voyage soient toujours valables, et organisez-vous à l'avance!

Pendant la première vague d'une pandémie, jusqu'à 25% de la population pourrait être touchée. En cas de grave pandémie, il est possible que de nombreuses personnes ne se rendent pas à leur travail par peur d'être contaminées. Les transports publics pourraient ne plus être assurés, et les transports de marchandises ralentis ou paralysés. Cela pourrait avoir des répercussions importantes sur un grand nombre de domaines.

**Provisions:** Il est possible que les magasins se vident rapidement et que leur réapprovisionnement accuse des retards considérables. En cas de pandémie, vous apprécierez de pouvoir quitter votre maison le moins possible.

⇒ Faites des provisions de nourriture vous permettant de tenir au moins 2 semaines en cas d'affection, ou éventuellement pour toute la durée de la première vague de grippe, soit max. 8 semaines. Prévoyez si nécessaire un réchaud de secours! Voir exemple de liste de provisions sur [www.bwl.admin.ch](http://www.bwl.admin.ch) >Thèmes >Provisions de ménage.

**Matériel de protection:** Dans de nombreux pays, des difficultés d'approvisionnement de masques de protection peuvent survenir en cas de pandémie. Bien que l'effet protecteur de ces masques ne soit pas prouvé, ils peuvent offrir une certaine sécurité en cas de contact avec d'autres personnes, et vous empêchent de contaminer les autres. Se laver régulièrement les mains constitue l'une des mesures de protection essentielles. En cas de contact étroit avec une personne infectée, il peut être adéquat de porter des lunettes de protection ainsi que des gants jetables.

⇒ Pensez à vous procurer un nombre suffisant de masques de protection (masques chirurgicaux de type II R/ standard européen prEN14683).

**Approvisionnement en électricité:** En cas de pandémie, d'importantes coupures de courant pourraient avoir lieu.

⇒ Constituez une réserve de bougies, allumettes, piles pour lampes de poche et radio, etc. Si certains appareils électriques vous sont indispensables, installez un groupe électrogène de secours!

**Approvisionnement en eau:** De même, l'approvisionnement en eau peut parfois être interrompu, ou l'eau polluée.

⇒ Prévoyez une réserve d'eau potable! Si vous avez la possibilité de récupérer de l'eau de pluie, vous pouvez également l'utiliser comme complément, après l'avoir fait bouillir entre 5 (niveau de la mer) et 20 mn (4000m alt.).

**Argent:** Il est possible que votre employeur ne puisse pas vous verser votre salaire, que votre banque suspende ses activités et que les distributeurs automatiques ne fonctionnent plus.

⇒ Gardez en lieu sûr une réserve suffisante d'argent liquide!

**Chauffage:** L'approvisionnement en gaz et en électricité peut parfois être interrompu, les livraisons de combustibles (mazout, bois de chauffage) peuvent être ralenties.

⇒ Si vous chauffez au gaz ou à l'électricité ou si vous utilisez un chauffage à distance, procurez-vous un chauffage de secours. Veillez à ce que vos réserves de combustibles soient toujours suffisantes!

**Attention: ces recommandations ont un caractère purement préventif! Rien n'indique actuellement que nous nous trouvons à la veille d'une pandémie. Cet aide-mémoire se veut un complément aux dispositions générales en cas de crise, ainsi qu'aux informations relatives à ce sujet.**