



Comment se préparer à une pandémie de grippe

Suivez le guide

Les maladies infectieuses, notamment une pandémie grippale, marquent considérablement les esprits. Par le passé, les populations et les gouvernements ont été pris au dépourvu, ce qui a causé de nombreux décès et considérablement perturbé la vie de tous les jours. Aujourd'hui, pour la première fois dans l'histoire, nous pouvons nous préparer à affronter une pandémie. Il est impossible de prédire où et quand elle peut survenir, mais **si vous suivez les conseils de ce guide, vous serez mieux préparés** à l'affronter le cas échéant. Ce guide vous propose des recommandations pour faire face à d'éventuelles restrictions de vente, à un accès réduit à des biens de première nécessité et à une possible pénurie d'électricité.

Une bonne hygiène

Il est bien entendu crucial de planifier les choses lorsque l'on se prépare à une pandémie, notamment en termes d'hygiène, de nourriture et de boissons ainsi que d'articles non alimentaires et de médicaments.

- Suivez les recommandations de votre médecin et des autorités de santé nationales en matière de vaccination contre la grippe.
- Lisez les recommandations émises par les autorités sanitaires de votre pays.
- Consultez régulièrement le site Internet de Novartis ou celui de votre gouvernement pour obtenir des informations à jour.
- Novartis fournira à tous ses employés et aux membres de leur famille proche des masques en cas de pandémie imminente. Si vous souhaitez vous en procurer à l'avance, assurez-vous d'acheter des masques de protection des normes FFP3, HEPA ou N95.

Travailler hors du bureau

Novartis a demandé aux équipes dirigeantes d'élaborer un plan de continuité commerciale en cas de pandémie.

- Si vous avez des suggestions à ce sujet, n'hésitez pas à les soumettre à votre supérieur(e).
- Examinez avec lui/elle la **possibilité de travailler à la maison** en cas de pandémie (si votre fonction le permet).

Aliments de première nécessité

Il va de soi que les aliments de première nécessité diffèrent d'un pays à l'autre, mais quoi qu'il en soit, il est conseillé d'acheter et stocker des denrées périssables dans un endroit frais à l'abri de la lumière et des rongeurs en quantité suffisante pour une durée d'environ quatre semaines. Vérifiez régulièrement la date de péremption de ces aliments et remplacez-les en conséquence. **Assurez-vous de disposer de suffisamment d'eau potable.**

La liste générale suivante est adaptée à l'Europe et à l'Amérique du Nord, mais vous pouvez l'ajuster à vos besoins personnels.

Aliments de base (par personne)

- 1 à 2 kg de sucre
- 1 à 2 l/kg d'huile ou de margarine
- 1 à 2 kg de riz et/ou de pâtes
- 1 à 2 kg de farine
- 6 litres d'eau minérale

Réserves additionnelles (définissez les quantités en fonction des habitudes alimentaires de votre famille)

- Légumes, fruits, poisson ou viande en conserve
- Légumes séchés, légumes secs riches en nutriments (p. ex. polenta, millet séché)
- Céréales, biscuits/biscottes, chocolat
- Pâte à tartiner, confiture, miel, sirop



- Soupes prêtes à l'emploi ou lyophilisées, bouillons en cubes ou en conserve
- Sel, poivre, aromates séchés
- Levure
- Boissons non alcoolisées/eau, thé et café
- Lait en poudre, lait UHT, lait en conserve
- Aliments pour animaux (le cas échéant)

Les besoins individuels

Si la nourriture et l'eau sont absolument nécessaires, de nombreux produits non alimentaires sont également essentiels à notre vie quotidienne. **Il est donc conseillé de faire des réserves des produits suivants et de faire exécuter toutes vos ordonnances.**

Hygiène

- Savon (liquide ou en pains)
- Gel douche/mousse pour le bain
- Brosses à dents et dentifrice

Médicaments

Il est conseillé de demander l'avis de votre médecin pour vous procurer les produits ci-dessous qui concernent les adultes et les enfants de plus de 14 ans. Les quantités indiquées sont proposées pour quatre personnes:

- Ibuprofène 400 mg en comprimés ou gélules: 30 unités
- Acide acétylsalicylique 500 mg: 50 unités
- Paracétamol 500 mg: 1 boîte par personne
- Pastilles contre le mal de gorge: 1 boîte par personne
- Décongestionnant nasal: 1 flacon par personne
- Bain de bouche (produit contenant de la chlorhexidine): 1 à 2 bouteilles
- Désinfectant pour les mains: 250 ml contenant de l'alcool
- Pommade antiseptique: 1 tube
- Pansements, gaze, désinfectant pour la peau et 1 à 2 bandages élastiques

Pour les enfants de moins de 14 ans

- Ibuprofène en sirop ou paracétamol en sirop/tablettes à mâcher: 1 paquet par enfant; dose par mg en fonction du poids de l'enfant conformément à la prescription du médecin

Produits de nettoyage et autres

- Savon liquide pour nettoyer les sols et carrelages; éponges et chiffons
- Sacs poubelles, allumettes, bougies, piles (lampes de poche), huile (lampes à huile)
- Papier toilette et mouchoirs
- Pour les animaux: litière pour chats, sable pour oiseaux, etc.
- Il est conseillé de disposer d'une grande somme d'argent liquide dans un endroit sûr de votre domicile.

La pandémie survient. Que faire?

Supposons que les autorités sanitaires annoncent qu'une pandémie s'est déclarée (il est très probable qu'il s'agira alors de la grippe: or, ce type de virus se transmet d'une personne à une autre par des éternuements ou la toux). Dans la plupart des pays, des mesures prédéfinies seront alors mises en œuvre. Avant de sortir de chez vous ou de faire certaines choses, assurez-vous de suivre les règles/mesures établies par les autorités sanitaires locales et informez-vous des symptômes et des endroits touchés par la maladie auprès des autorités sanitaires ou sur le site Internet de Novartis.

Si vous n'êtes pas malade

- Lavez-vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau, notamment si vous venez de l'extérieur ou avant de manger ou de préparer le repas. Utilisez des lingettes jetables alcoolisées ou des désinfectants en gel si besoin est (un délai de 30 secondes est nécessaire pour que le savon ou les lingettes alcoolisées fassent effet).
- Douchez-vous en rentrant chez vous.
- Nettoyez fréquemment toutes les surfaces de votre cuisine et de votre salle de bains, y compris les poignées de porte.
- Nettoyez le sol de votre entrée.
- Utilisez un bain de bouche (qui contient de la chlorhexidine p. ex.) au moins une fois par jour au moment du coucher.
- Isolez les malades dans leur propre chambre. Pour leurs soins, utilisez un masque; prenez votre température chaque jour et appliquez les conseils d'hygiène ci-dessus.
- Lorsque vous faites des courses dans des lieux très fréquentés, portez un masque pour couvrir votre nez et votre bouche.
- Evitez de serrer la main ou d'embrasser les personnes que vous rencontrez.
- Si possible, évitez les transports publics au profit d'autres moyens.
- Reportez vos déplacements professionnels.
- Reportez les voyages prévus dans le cadre de vos vacances.
- Restez en contact avec vos collègues et vos supérieurs, renseignez-vous pour savoir si le site sur lequel vous travaillez fonctionne normalement.
- Suivez les conseils de travail de votre site et, si possible, privilégiez le télétravail.
- Prévoyez aussi peu de réunions que possible, préférez le téléphone ou les messages électroniques.

Si vous êtes malade

- Evitez tout contact avec d'autres personnes pendant environ 14 jours après l'apparition des symptômes (vous répandez le virus par voie soit respiratoire soit gastro-intestinale).



- Pour dormir, occupez une chambre seul(e) si possible.
- N'allez pas travailler, prévenez que vous êtes malade et restez chez vous pendant environ deux semaines après l'apparition des symptômes.
- Ne vous rendez pas chez le médecin, appelez-le pour qu'il vienne chez vous.
- Ne sortez pas faire de courses et ne voyagez pas; ne recevez pas de visites pendant environ deux semaines.
- Portez un masque lorsque vous vous déplacez dans votre maison.
- Lavez-vous fréquemment les mains, prenez des douches régulières, jetez immédiatement vos mouchoirs usagés en prenant soin de les mettre dans un sac séparé bien fermé.
- Faites des bains de bouche fréquents avec de la chlorhexidine ou tout autre produit similaire conformément aux indications.
- Faites fréquemment nettoyer les surfaces (poignées de porte y compris) de votre chambre, de la salle de bains et des autres pièces dans lesquelles vous vous rendez, soit avec de l'eau et du savon, soit avec un désinfectant.
- Changez régulièrement vos draps.
- Assurez-vous que les personnes prenant soin de vous observent une hygiène stricte (port de masques, lavage des mains).
- Utilisez un antipyrétique conformément aux indications de votre médecin.

Remarque: l'efficacité des antiviraux en cas de pandémie n'est pas connue. Néanmoins, de nombreux pays constituent des stocks. Novartis surveille la situation de près et, de concert avec les autorités, tentera de fournir des médicaments efficaces à ses employés et à leur famille proche.

Si vous êtes en phase de guérison

- Attendez que deux semaines se soient écoulées après l'apparition des symptômes avant de retourner travailler.
- Vous pouvez toujours transmettre le virus; donc, dans la mesure du possible, privilégiez le télétravail au début et, si ce n'est pas possible, téléphonez pour connaître l'évolution de la situation.
- Ne participez à aucune réunion pendant environ quatre semaines suivant l'apparition des symptômes.
- Ne mangez pas à la cantine, prenez vos repas seul(e).
- Jetez immédiatement vos mouchoirs usagés après les avoir mis dans un sac séparé bien fermé.

- Lavez-vous fréquemment les mains.
- Portez un masque en public pendant environ deux semaines après l'apparition des symptômes.

Pour optimiser le port du masque

Utiliser un masque de protection aide à contenir la propagation de maladies hautement contagieuses telles que les virus de la grippe. Toutefois, tous les masques ne filtrent pas les germes avec la même efficacité. Les plus sûrs portent les normes FFP3/HEPA ou N95, car s'ils sont portés correctement, ils filtrent près de 99% du virus en suspension dans l'air.

Ceux de la norme FFP2, certes moins efficaces, restent toutefois adaptés avec une filtration de 85 à 95% du virus. Quant aux masques chirurgicaux, ils filtrent au mieux 50% des gouttelettes infectieuses. Ils sont pourtant utiles aux malades puisqu'ils empêchent la formation d'un aérosol, vecteur de transport des agents infectieux dans l'espace.

Comment utiliser un masque

Mettre le masque

Sortez le masque du sachet/de la boîte, ajustez-le sur votre nez et votre bouche, fixez correctement le pince-nez et passez les élastiques de maintien derrière votre tête.

Retirer le masque

Rendez-vous dans un lieu où vous pouvez vous laver les mains, retirez les élastiques de maintien, enlevez le masque en utilisant vos deux mains, posez-le sur un plat/un morceau de papier ou autre pour le transporter, puis lavez-vous les mains avant de toucher quoi que ce soit.

Entretien du masque

- Conservez-le dans un endroit propre et sec.
- Lorsque vous l'utilisez, rangez-le toujours dans un endroit facile à nettoyer (toujours le même) et assurez-vous que la partie intérieure ne se salisse pas.
- Laissez-le sécher pendant la nuit.
- N'utilisez que des masques parfaitement secs.

Combien de temps puis-je porter un masque?

Pour vous protéger contre une maladie infectieuse, vous pouvez porter le masque pendant plusieurs heures consécutives. Attention toutefois, dès que celui-ci est totalement humide, il perd sa capacité à filtrer les germes.

Quand dois-je changer de masque?

Vous devez jeter votre masque dès qu'il ne répond plus parfaitement à sa fonction ou s'il est endommagé (entailles, trous).