

## 9 PRÉVENTION ET AUTRE INFORMATION

Les informations contenues dans cette section peuvent être utilisées comme des outils par les bureaux régionaux de la Santé publique (RRS et DPS). Elles peuvent être adaptées pour les besoins des besoins régionaux.

### 9.1 Messages de prévention

#### Lavage des mains

Un bon lavage des mains avec de l'eau et du savon est l'un des moyens les plus pratiques et les plus efficaces de prévenir la propagation des maladies. C'est particulièrement important après avoir touché des surfaces ou des objets qui pourraient être contaminés ou des personnes malades. Supervisez le lavage des mains des enfants.

- Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et de l'eau.
- Les gels à base d'alcool sont des substituts adéquats lorsque le savon et l'eau propre ne sont pas facilement accessibles et que les mains ne sont pas visiblement souillées.
- Lavez-vous les mains après avoir utilisé les toilettes ou changé une couche.
- Lavez-vous les mains après avoir manipulé de la viande et de la volaille crues.
- Lavez-vous les mains avant de préparer des aliments et de manger.
- Lavez-vous les mains après avoir interagi avec des personnes malades.
- Lavez-vous les mains avant d'interagir avec des enfants ou des personnes âgées.
- Lavez-vous les mains avant d'administrer ou de prendre des médicaments
- Lavez-vous les mains après avoir touché des animaux de compagnie et des friandises pour animaux.
- Lavez-vous les mains après un contact avec les animaux, les selles des animaux ou une ferme
- Lavez-vous les mains après avoir toussé ou éternué.

#### Gestion de l'environnement

- Les bactéries et les virus qui causent des maladies peuvent survivre sur des surfaces et être transmis aux autres, par contamination des mains et autoinoculation. Ces surfaces devraient être nettoyées et désinfectées régulièrement, surtout lorsque les personnes sont malades. Il est recommandé d'utiliser un désinfectant à base de chlore.
- Élimination sanitaire des matières fécales. Tirez la chasse d'eau après chaque selle et nettoyez le périmètre avoisinant à l'aide d'eau chaude et de détergent.
- Jetez les papiers-mouchoirs utilisés.

#### Source d'eau potable saine

- Consommez de l'eau potable provenant d'une source connue.
- Procédez régulièrement à une analyse de l'eau provenant d'un puits privé (une ou deux fois par année).
- Ne buvez pas d'eau de surface non traitée des lacs ou des cours d'eau.
- Faites bouillir l'eau pendant une minute afin de tuer tous les agents pathogènes connus, comme *Cryptosporidium* et *E. coli*.
- Évitez d'avalier de l'eau destinée aux activités de loisir, comme celle des piscines ou des bains-tourbillon.

## Précautions contre les maladies entériques

- Les bactéries et les virus qui causent des maladies peuvent survivre sur des surfaces et être transmis aux autres, par contamination des mains et autoinoculation. Ces surfaces devraient être nettoyées et désinfectées régulièrement, surtout lorsque les personnes sont malades. Il est recommandé d'utiliser un désinfectant à base de chlore.
- Ne préparez pas d'aliments lorsque vous avez des symptômes de diarrhée ou des vomissements.
- Élimination sanitaire des matières fécales. Tirez la chasse d'eau après chaque selle et nettoyez le périmètre avoisinant à l'aide d'eau chaude et de détergent.
- Lavez-vous les mains après avoir utilisé les toilettes ou changé une couche.
- Assurez-vous que les toilettes sont nettoyées et désinfectées dans les garderies et les écoles.
- Observez une bonne hygiène personnelle.
- Restez à la maison en isolement lorsque vous êtes contagieux et évitez tout contact avec les personnes fragiles (par exemple, les très jeunes enfants, les personnes âgées ou les personnes immunodéprimées).
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé au sujet des maladies pouvant être prévenues par la vaccination et de l'immunisation avant de voyager, par exemple l'hépatite A.

## Salubrité des aliments

- Ne préparez pas d'aliments lorsque vous avez des symptômes, par exemple de la diarrhée ou des vomissements.
- Lavez ou pelez les fruits et les légumes crus avant de les manger.
- Désinfectez après avoir nettoyé, c.-à-d. les jus de volailles et de viandes crues, en utilisant une solution de désinfection appropriée.
- Cuisez bien toutes les viandes (bœuf, porc, gibier, etc.), volailles et fruits de mer. Utilisez un thermomètre à viande pour les gros morceaux de viande et de volaille, ainsi que chaque fois que c'est nécessaire.
- Évitez tout contact entre les aliments cuits et la volaille crue ou toute autre viande crue.
- Cuisez ou réchauffez bien tous les aliments.
- Mettez les aliments au frais rapidement.
- Stockez les aliments de façon sécuritaire pour éviter toute contamination.
- Les températures de réfrigération ne devraient pas dépasser 4 °C (40 °F).
- Ne consommez que des produits laitiers pasteurisés (lait, fromage, yogourt et crème glacée).

## Précautions contre les maladies respiratoires

- Les bactéries et les virus qui causent des maladies peuvent survivre sur des surfaces et être transmis aux autres, par contamination des mains et autoinoculation. Ces surfaces devraient être nettoyées et désinfectées régulièrement, surtout lorsque les personnes sont malades. Il est recommandé d'utiliser un désinfectant à base de chlore.
- Évitez de partager des objets personnels (ustensiles pour manger/boire, serviettes, brosses à dents, etc.) afin de réduire le risque de transmission des bactéries et des virus.
- Réduisez l'exposition aux facteurs de risque connus, comme les polluants de l'air intérieur, la fumée de tabac et les carences nutritionnelles.
- Évitez les rassemblements et les événements bondés. Évitez l'entassement dans les locaux d'habitation dans la mesure du possible, en particulier dans les institutions et les casernes.

- Un grand nombre de maladies respiratoires peuvent être prévenues par la vaccination. Faites-vous vacciner!
- Restez à la maison en isolement lorsque vous êtes contagieux et évitez tout contact avec les personnes fragiles (par exemple, les très jeunes enfants, les personnes âgées ou les personnes immunodéprimées).
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé au sujet des maladies pouvant être prévenues par la vaccination et de l'immunisation avant de voyager.

### **Étiquette en matière de toux et d'éternuement**

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un papier-mouchoir ou le bras lorsque vous tousssez ou éternuez.
- Débarrassez-vous correctement des papiers-mouchoirs utilisés en les jetant à la poubelle le plus tôt possible.

### **Précautions contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang**

- Passez régulièrement des examens médicaux.
- Limitez le nombre de personnes avec qui vous avez des relations sexuelles ou consommez des drogues.
- Prenez connaissance des antécédents de vos partenaires sexuels ou des personnes avec qui vous consommez des drogues.
- Tenez compte du fait que la consommation d'alcool et de drogues réduit les capacités décisionnelles requises pour dire non aux relations sexuelles ou pour avoir des pratiques sexuelles sécuritaires.
- Informez vos partenaires sexuels ou les personnes avec qui vous consommez si vous avez une infection transmissible sexuellement ou par le sang et assurez-vous qu'ils subissent un test de dépistage.
- Ne partagez pas d'objets personnels qui pourraient avoir été contaminés par l'exposition à du sang, comme des brosses à dents, des rasoirs, des coupe-ongles.
- Soyez prudent en matière de perçage corporel et de tatouage; assurez-vous de les faire faire avec de l'équipement stérile.
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé au sujet des maladies pouvant être prévenues par la vaccination et de l'immunisation avant de voyager.

### **Pratiques sexuelles sûres**

- Protégez-vous lors des relations sexuelles; les digues dentaires et les condoms offrent une bonne protection, mais ils doivent être utilisés correctement.
- Gardez les condoms et les digues dentaires dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur.
- Assurez-vous d'avoir une bonne hygiène personnelle après des relations sexuelles anales.

### **Pratiques d'injection sûres**

- Ne partagez jamais votre matériel de consommation de drogues avec d'autres partenaires.
- Communiquez avec l'organisme de services liés au sida de votre région pour obtenir des aiguilles et des seringues propres ou d'autre matériel de consommation de drogues ainsi que pour éliminer les aiguilles et les seringues souillées.

## Précautions contre les maladies zoonotiques et à transmission vectorielle

### Manipulation des animaux

- Lavez-vous les mains après avoir caressé ou touché des animaux ou des produits d'origine animale (laine et peaux).
- Portez des gants et des vêtements protecteurs lorsque vous touchez des animaux.
- Les personnes travaillant dans des établissements où se trouvent des animaux d'élevage domestiques doivent suivre les pratiques d'agriculture et d'élevage adéquates, y compris l'élimination de façon appropriée de tous les tissus évacués pendant la mise bas.

### Prévention des morsures animales

- Après une morsure, lavez la blessure et consultez un médecin.
- Soyez un propriétaire d'animal domestique responsable. Socialisez et dressez votre chien. Faites enlever les ovaires/châtrer et vacciner votre animal domestique. Ne laissez pas votre animal errer seul.
- N'approchez pas les chats ou les chiens inconnus. Demandez la permission avant de flatter un chien. Ne laissez pas de bébés ou de jeunes enfants seuls avec un chien.
- Ne touchez pas et ne nourrissez pas d'animaux sauvages et n'en adoptez pas comme animaux de compagnie. Laissez tranquilles les animaux sauvages qui semblent abandonnés.
- Empêchez les chauves-souris de pénétrer dans les parties habitables de votre maison.

### Prévention des morsures de tiques

- Portez des vêtements protecteurs (les vêtements de couleur pâle et à manches longues, ainsi que des pantalons longs rentrés dans les chaussettes sont recommandés).
- Utilisez un insectifuge contenant du DEET ou d'autres ingrédients approuvés.
- Ramassez les feuilles, nettoyez les buissons et les herbes hautes autour de votre maison et évitez de marcher dans des sentiers.
- Si vous avez passé du temps à l'extérieur, examinez vos vêtements et votre peau afin de détecter la présence éventuelle de tiques. Retirez immédiatement celles que vous trouvez.
- Ôtez soigneusement les tiques.
- Consultez votre médecin de famille si, dans les 30 jours suivant l'extraction d'une tique, une éruption cutanée ayant l'apparence d'une cible ou des symptômes qui ressemblent à ceux de la grippe apparaissent.

### Prévention des morsures de moustiques

- Utilisez un insectifuge (contenant du DEET ou d'autres ingrédients approuvés).
- Limitez le temps passé à l'extérieur pendant les périodes où les moustiques sont les plus actifs.
- Empêchez les moustiques d'entrer dans les maisons en vérifiant les moustiquaires.
- Éliminez les lieux de reproduction des moustiques.

## 9.2 Termes

**Écllosion :** Incident où deux personnes ou plus contractent une maladie semblable après une exposition à une même source. On reconnaît une écllosion au moyen d'une surveillance en laboratoire (p. ex. les cas confirmés) ou d'une augmentation inhabituelle de la prévalence de la maladie pendant une période ou dans une région géographique donnée. L'écllosion est confirmée par des signes épidémiologiques ou par des preuves constatées en laboratoire.

**Événements à déclaration obligatoire :** Comprennent les grappes de maladies d'origine alimentaire ou hydrique ou de maladies respiratoires, l'exposition à des animaux présumés enrégés, une maladie inhabituelle et des effets secondaires suivant l'immunisation ou relatif à un autre agent d'immunisation.

**Grappe :** Accumulation inhabituelle d'événements de santé semblables, en général regroupés à mesure qu'ils se manifestent sur une certaine période ou sur un territoire particulier. Une grappe peut désigner la prévalence excessive de cas de maladie (maladies humaines) par rapport à la prévalence attendue de cas à une période donnée. Une grappe peut atteindre ou non l'état d'« éclosion ». Le terme est communément utilisé pour désigner les résultats des sous-types à partir de la surveillance, qui peuvent révéler une grappe d'infections causée par des souches microbiennes semblables.

**Maladie à déclaration obligatoire :** Il s'agit du botulisme, du syndrome de Guillain-Barré, de l'intoxication paralysante par les mollusques, du tétanos et de toute autre maladie stipulée dans les règlements ou déclarée maladie à déclaration obligatoire dans un ordre du ministre de la Santé.

**Maladies transmissibles du Groupe 1 :** Comprennent le choléra, la diphtérie, les fièvres virales hémorragiques, la peste (pulmonaire), la tuberculose (active) et toute autre maladie prescrite dans les règlements en tant que maladie transmissible du Groupe 1 (syndrome respiratoire aigu sévère).

**Maladies transmissibles :** Désignent les maladies causées par un agent infectieux qui sont transmissibles d'un sujet à un autre, soit par le contact direct avec un hôte ou les sécrétions d'un hôte, ou par le contact indirect avec des vecteurs biologiques, et dont la déclaration est obligatoire en vertu de la *Loi sur la santé publique*.

**Mesures en matière de santé publique :** Il s'agit d'interventions mises en œuvre par la Santé publique pour réduire la prévalence de maladies graves (p.ex. morbidité et mortalité au sein de la population).

**Norme :** Les normes de programme sont des règles obligatoires conformes aux lois, aux règlements et aux politiques. Les normes énoncent les fonctions ou les tâches à accomplir dans le cadre de la prestation du programme ou du service et tiennent compte de l'énoncé sur les directives de soutien du programme.

**Politique :** Les politiques du programme fournissent une orientation spécifique concernant la prestation d'un programme ou d'un service. Elles doivent respecter la législation et la réglementation;

**Procédures opérationnelles normalisées (PON) :** Ce sont des documents pouvant renfermer des procédures et des normes de programmes. Leur objectif est d'assurer la précision et l'uniformité de l'interprétation et de la prestation des programmes de santé publique.

**Procédures :** Axées sur le processus, elles décrivent les mesures du processus étape par étape et mettent en évidence les étapes concernant les individus et les échéanciers en vue d'atteindre un objectif.

**Responsabilités :** Concerne les fonctions ou les tâches associées à un rôle particulier.

**Rôle :** Désigne une catégorie ou un regroupement logique de fonctions associées à l'enquête sur une maladie transmissible et à sa gestion. Un rôle n'est pas un titre de poste.

**Surveillance active :** Désigne le contact quotidien, hebdomadaire ou mensuel avec des médecins, des hôpitaux, des laboratoires, des écoles, des foyers de soins ou d'autres entités en vue d'effectuer des recherches « actives » de cas. Ce type de surveillance est habituellement saisonnier et coïncide aux périodes de haute prévalence des maladies; il permet généralement de déceler des taux beaucoup plus élevés de cas actuels que la surveillance passive. La surveillance active est également utilisée en cas d'éclosion de maladie pour cerner d'autres cas.

**Surveillance passive :** Désigne les rapports sur les contaminations et les maladies soumis par des médecins, des laboratoires et d'autres professionnels de la santé conformément à leurs obligations découlant de la *Loi sur la santé publique*.