

Prévention de la grippe A (H1N1)

L'auteur du texte suivant est le Dr Vinay Goyal, urgentologue

directeur d'un département de médecine nucléaire, thyroïdique et cardiaque.

Les seules voies d'accès pour le virus de la grippe, sont les narines, la bouche et la gorge. Lors d'une épidémie aussi largement répandue, il est pratiquement impossible de ne pas venir en contact avec la grippe A (H1N1) en dépit de toutes précautions. Cependant, le problème réel n'est pas tant le contact avec le virus que sa prolifération.

Pendant que nous sommes en bonne santé et que nous ne montrons pas de symptômes d'infection par la grippe A (H1N1), il y a des précautions à prendre pour éviter la prolifération du virus, l'aggravation des symptômes et le développement des infections secondaires.

Malheureusement, ces précautions, relativement simples, ne sont pas suffisamment publicisées dans la plupart des communications officielles.

Voici donc ces quelques précautions:

1. Tel que mentionné dans la plupart des publicités, se laver les mains fréquemment.
2. Éviter, dans la mesure du possible, de se toucher le visage avec les mains.
3. Deux fois par jour, se gargariser avec de l'eau chaude salée (Listerine peut remplacer l'eau salée si on préfère). Il s'écoule normalement de 2 à 3 jours entre le moment où la gorge et les narines sont infectées et l'apparition des symptômes.
Se gargariser régulièrement peut ainsi prévenir la prolifération du virus. D'une certaine façon, se gargariser avec de l'eau salée, a le même effet sur une personne en santé que le vaccin sur une personne infectée. Il ne faut donc pas sous-estimer cette méthode préventive simple, peu dispendieuse et efficace.
4. Au moins une fois par jour, nettoyer les narines avec de l'eau chaude salée. Se moucher avec vigueur puis, à l'aide d'un coton tige trempé dans l'eau chaude salée, badigeonner les deux narines. C'est une autre méthode efficace pour diminuer la propagation du virus.
5. Renforcer notre système immunitaire en mangeant des aliments riches en vitamine «C». Si la vitamine «C» est prise sous forme de tablettes, s'assurer qu'elles contiennent également du Zinc afin d'accélérer l'absorption.
6. Boire le plus possible de boissons chaudes (Thé, café, tisanes, etc.). Les boissons chaudes ont le même effet que le gargarisme mais de façon inverse. Les boissons chaudes nettoient la gorge des virus qui pourraient s'y trouver puis les entraînent dans l'estomac où ils ne peuvent pas survivre, évitant ainsi leur prolifération ou tout autre dommage.