



# **VOTRE GROSSESSE, LES RISQUES INFECTIEUX**

**2**



## SOMMAIRE

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| • <b>Prévention de la Toxoplasmose</b>                               | 4  |
| Attention à la préparation des aliments et à la présence des chats ! |    |
| • <b>Prévention des infections à Cytomégalo virus</b>                | 6  |
| Des gestes simples pour vous et votre bébé !                         |    |
| • <b>Prévention, des infections à Parvovirus B19</b>                 | 8  |
| Soyez vigilante en cas d'épidémies!                                  |    |
| • <b>Prévention des infections à Herpès Simplex</b>                  | 11 |
| L'herpès est une maladie très répandue                               |    |
| • <b>Grossesse, voyages, moustiques et Zika</b>                      | 14 |
| Les moustiques vecteurs de maladies fœtales                          |    |
| • <b>Grossesse et vaccination</b>                                    | 18 |
| Comment protéger mon bébé ?                                          |    |
| • <b>Grossesse et infections bactériennes</b>                        | 21 |
| Streptocoque du groupe B et Listeria                                 |    |
| • <b>Prévention de la grippe</b>                                     | 24 |
| Quelles sont les mesures individuelles à prendre ?                   |    |

## Prévention de la Toxoplasmose

Attention à la préparation des aliments et attention à la litière du chat !

### Qu'est-ce que la Toxoplasmose ?

La toxoplasmose est une maladie parasitaire souvent bénigne mais qui peut s'avérer dangereuse pour votre futur enfant.

Le parasite se trouve dans la viande et dans la terre souillée par les déjections des chats.

### Suis-je concernée ?

Oui, si vous n'avez pas d'anticorps protecteurs; c'est-à-dire que la recherche d'anticorps anti-toxoplasmes s'est révélée négative.

### Comment éviter la Toxoplasmose durant ma grossesse ?

Ne consommez pas (votre chat non plus) de viande crue, saignante, rosée ou tout produit à base de viande non cuite (salami, viande marinée, fumée ou charcuterie) !



### Manipulation de la viande crue



Si vous manipulez de la viande crue, évitez de vous toucher la bouche ou les yeux et lavez très soigneusement vos mains et les ustensiles de cuisine! Le sang (jus de viande) peut aussi vous contaminer !

### Ne pas consommer de crudités mal lavées ! (Salades et fruits)

Au restaurant, préférez les légumes cuits. Si vous manipulez des légumes ou des fruits qui ont été souillés par de la terre, évitez également de vous toucher la bouche ou les yeux.

Portez des gants pour jardiner !



Évitez si possible les contacts avec les chats !



Si vous possédez un chat, évitez tout contact direct avec du matériel qui a pu être contaminé par les déjections du chat en particulier sa litière. Faites-la nettoyer tous les jours à l'eau bouillante ou avec un désinfectant, le parasite met plusieurs jours pour être infestant.

Portez des gants si vous le faites vous-même et n'entreposez pas la «caisse du chat» dans la cuisine !

Ne vous privez pas d'une alimentation équilibrée en consommant des produits laitiers pasteurisés, des œufs et des légumes cuits, des crudités et des fruits bien lavés, de la viande bien cuite ou préalablement congelée.

En cas de repas pris hors domicile, préférez les légumes cuits ou le poisson si vous n'avez pas la garantie que la viande soit bien cuite.

La sérologie permet de dépister la toxoplasmose en cours de grossesse et de déterminer si vous êtes protégée ou non. Parlez-en à votre médecin. Si l'infestation se produisait en cours de grossesse, votre gynécologue vous proposerait un diagnostic prénatal.

# Prévention des infections à Cytomégalovirus

## Des gestes simples pour vous et votre bébé !

### Qu'est-ce que le Cytomégalovirus (CMV) ?

L'infection au virus CMV est souvent bénigne, mais dangereuse pour votre futur enfant. Le CMV se trouve dans toutes les sécrétions des personnes infectées, c'est-à-dire la salive, les larmes, les urines, les sécrétions génitales ainsi que le lait maternel.

Le virus peut rester présent dans la salive et les urines d'un jeune enfant parfois pendant plusieurs années sans symptômes.

### Suis-je concernée ?

Oui, si vous n'avez pas d'anticorps protecteurs; c'est-à-dire que la recherche d'anticorps anti-CMV s'est révélée négative.

### Comment éviter le CMV durant ma grossesse ?

Si vous avez un enfant en bas âge (<3 ans) ou des contacts avec un ou plusieurs jeunes enfants, prenez chaque jour les précautions décrites ci-après pour éviter d'être contaminée par le CMV, ceci durant toute la grossesse. Afin qu'il ne s'infecte pas et ne vous infecte pas secondairement, votre conjoint est également concerné.

Attention aux crèches, garderies, pataugeoires et aux toilettes publiques, ce sont des lieux fréquemment contaminés !

### Évitez de l'embrasser sur la bouche ou les yeux

Évitez le contact avec ses larmes  
ou avec son «nez qui coule» !



### **N'utilisez pas ses affaires de toilette**

(gant, serviette, brosse à dents), celles-ci doivent lui être personnelles !

### **Lavez-vous soigneusement les mains**



après avoir changé les couches  
ou touché ses larmes, ses urines  
ou sa salive !

### **Évitez de partager sa nourriture ou ses ustensiles de repas**



Abstenez-vous de «goûter»  
les biberons, de sucer sa tétine  
ou ses couverts de table !

### **Conseils**

Les mesures d'hygiène décrites précédemment ne doivent surtout pas vous priver de contacts étroits avec vos enfants !

Une surveillance régulière des sérologies du CMV est prévue durant toute la grossesse.

Si l'infection se produisait en début de grossesse (apparition d'anticorps), votre gynécologue vous proposerait un diagnostic prénatal (échographie et amniocentèse).

Il est à noter que 85 à 90% des enfants infectés ne présenteront pas de séquelles à la naissance.

Dans tous les cas, une réponse adaptée vous sera donnée par votre médecin.

## Prévention, des infections à Parvovirus B19

**Soyez vigilante en cas d'épidémies !**

### Qu'est-ce que le Parvovirus B19 (VB19) ?

L'infection à Parvovirus B19 (Erythrovirus B19) est fréquente et souvent bénigne chez les enfants, mais dangereuse pour votre futur enfant. Le Parvovirus B19 est principalement transmis par des aérosols au cours de la toux ou d'éternuements. Le personnel scolaire et soignant pédiatrique, ainsi que les mamans de jeunes enfant ont plus de risques d'être exposés à ce virus.

### Quelles sont les symptômes ?

Les infections à Parvovirus B19 sont également appelées: la cinquième maladie, l'érythème infectieux ou le mégalérythème épidémique.

### Chez l'adulte

En plus de l'éruption cutanée, l'infection peut causer des arthralgies (douleurs aux articulations).

### Chez les femmes enceintes

L'infection peut passer inaperçue dans 50% des cas, mais les analyses de sérologie la dépistent (recherche d'anticorps).



Chez l'enfant infecté après une incubation de 4 -10 jours apparaissent une fièvre modérée puis des macules sur le visage (aspect de gifle), et des éruptions rouges irrégulières sur le tronc et les membres.

### **Suis-je concernée ?**

**Oui**, si vous n'avez pas d'anticorps protecteurs, c'est-à-dire que si la recherche d'anticorps anti-Parvovirus B19 s'est révélée négative.

**Oui**, si vous êtes en contact avec un enfant ou un adulte atteint de la cinquième maladie ou si vous présentez des signes cliniques.

### **Comment éviter le Parvovirus B19 durant ma grossesse ?**

Il faut éviter tout contact avec des enfants ou des adultes atteints de la maladie. On s'infecte par contact direct avec les sécrétions infectées (salive, crachats ou mucus nasal).



Il peut également se transmettre par contact main-bouche.

Lavez-vous soigneusement les mains si vous êtes en contact avec une personne infectée !

Afin qu'il ne s'infecte pas et ne vous infecte pas secondairement, votre conjoint est également concerné.

En cas d'épidémie, attention aux crèches et aux garderies, ce sont des lieux fréquemment contaminés !



### **Quels sont les risques pour mon bébé ?**

En général, le risque pour le bébé est faible. L'infection du bébé peut entraîner une anémie fœtale avec, dans de rares cas, la perte du fœtus si l'infection a lieu au 2<sup>ème</sup> trimestre et qu'aucun traitement n'est instauré précocement.

### **Quels sont les traitements disponibles ?**

Si les résultats d'analyses sérologiques confirment que vous avez été infectée par le Parvovirus B19, votre médecin surveillera votre grossesse avec plus d'attention.

Il effectuera des échographies de contrôle.

Si le bébé devait montrer des signes d'anémie grave, une transfusion intra-utérine très efficace peut être envisagée.

Heureusement, l'infection virale est de courte durée et après traitement, le bébé se développera normalement.

## Prévention des infections à Herpès Simplex

### L'herpès est une maladie très répandue

#### Qu'est-ce que l'Herpès Virus Simplex (HVS) ?

L'herpès est causé par le virus Herpès Simplex (HSV). Il y en existe deux types: l'Herpès Virus Simplex 1 (HSV1) et l'Herpès Virus Simplex 2 (HSV2). L'herpès oro-facial (HSV1) s'attrape très fréquemment durant l'enfance (boutons de fièvre). L'herpès génital (HSV2) se contracte suite à des rapports sexuels. Cependant, les pratiques sexuelles oro-génitales favorisent aussi l'herpès génital à HSV1.

#### Prodromes



Ces virus occasionnent des vésicules sur le visage, sur les lèvres (boutons de fièvre), dans la bouche, sur les mains et les yeux, sur les parties génitales (herpès génital) mais parfois aussi sur les fesses, le haut des cuisses.

#### Vésicules



Ces vésicules ont une apparence identique sur la peau et sur les muqueuses. Une fois infectée, la personne est porteuse du virus toute sa vie.



Elles réapparaissent au même endroit lors des récurrences, dont le rythme et l'intensité diminuent avec le temps. Les infections bénignes passent souvent inaperçues (60% des personnes infectées ne le savent pas).

Les femmes enceintes atteintes d'un herpès génital peuvent contaminer le bébé à l'accouchement et ainsi être responsables d'infections graves du nouveau-né (encéphalite herpétique).

**Suis-je concernée ?**

**Oui**, si vous avez de l'herpès génital récurrent c'est-à-dire des symptômes à répétition (récurrences).

**Oui**, si votre partenaire présente un herpès génital ou oro-facial et que vous n'avez pas d'anticorps protecteurs.

**En présence de lésions**: un frottis permet de confirmer la présence du virus HSV1 ou HSV2.

**En l'absence de lésions**: un prélèvement sanguin permet d'identifier les sujets porteurs (sérologies spécifiques HSV1 et HSV2).

| Vous |      | Votre partenaire |      | Risques      |
|------|------|------------------|------|--------------|
| HSV1 | HSV2 | HSV1             | HSV2 | cf. conseils |
| ?    | ?    | ?                | ?    | ?            |
| -    | -    | -                | -    | -            |
| +    | -    | -                | -    | *            |
| +    | -    | +                | -    | *            |
| -    | +    | -                | -    | *            |
| -    | +    | -                | +    | *            |
| +    | +    | -                | -    | *            |
| +    | +    | +                | -    | *            |
| +    | -    | -                | +    | **           |
| -    | +    | +                | -    | **           |
| -    | -    | +                | -    | ***          |
| -    | -    | -                | +    | ***          |
| -    | -    | +                | +    | ***          |

### Risques ?

Vous ne savez pas si vous êtes porteuse du HSV1 ou HSV2: soyez attentive à une éventuelle apparition de petites vésicules et, dans ce cas, en aviser sans délai votre médecin!

### Risque -

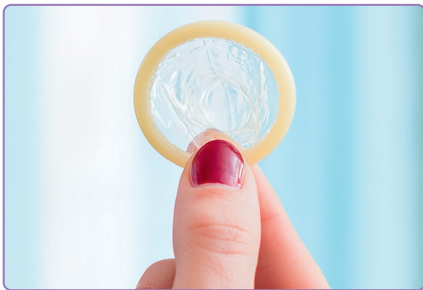
Si vous et votre partenaire n'avez pas été en contact avec le HSV1 ou HSV2: votre bébé ne risque rien. Cependant, si des petites vésicules devaient apparaître, aviser sans délai votre médecin !

### Risque \*

Vous êtes porteuse du HSV1 et /ou HSV2 mais votre partenaire n'est pas porteur d'un virus différent de celui que vous portez. Il ne peut donc pas vous infecter. Mais attention en cas de récurrences génitales chez vous dans les deux derniers mois de grossesse: vous risquez d'infecter votre bébé lors de l'accouchement, dans ce cas, en aviser votre gynécologue sans délai!

### Risques \*\* ou \*\*\*

Vous êtes sérodiscordants, c'est-à-dire que votre partenaire peut vous infecter. Votre conjoint doit utiliser le préservatif en cas d'herpès génital ou éviter les caresses oro-génitales en cas de lésions oro-faciales dès que la crise débute (prodromes, picotements, démangeaisons ou brûlures).



En cas de récurrences génitales chez vous, vous risquez d'infecter votre bébé lors de l'accouchement; dans ce cas, en aviser votre gynécologue sans délai! Il vous prescrira un traitement ou vous proposera un accouchement par césarienne pour éviter d'infecter votre enfant !



## **Grossesse, voyages, moustiques et Zika**

### **Les moustiques vecteurs de maladies fœtales**

#### **Qu'est-ce que le Zika ?**

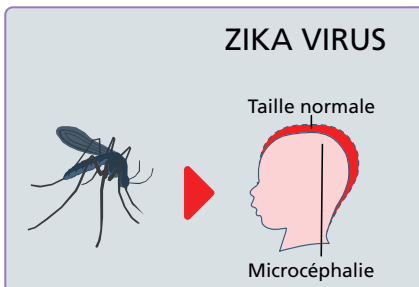
La maladie à virus Zika se transmet à l'homme par piqûre d'un moustique du genre Aedes (moustique tigre).

Ce moustique, très répandu dans les zones tropicales et subtropicales, pique la journée. Il transmet aussi la dengue, le chikungunya et la fièvre jaune. On peut aussi s'infecter par voie sexuelle non protégée si le partenaire a été infecté récemment.

La maladie est souvent asymptomatique. Après une incubation de 3-12 jours, apparaît une fièvre modérée, une éruption cutanée, une conjonctivite, des douleurs articulaires et musculaires.

De rares cas de syndrome de Guillain-Barré. La maladie guérit spontanément après 2-7 jours. En cours de grossesse, la femme enceinte peut transmettre la maladie à son enfant avec de graves conséquences sur le cerveau du bébé (microcéphalie et autres malformations).

#### **Microcéphalie**



#### **Attention !**

Ne tombez pas enceinte pendant le voyage et durant les premiers 2 mois après votre retour.

Prenez des mesures de protection contre les piqûres de moustique et adoptez des pratiques sexuelles sûres (utilisation du préservatif).

### Femme enceinte qui planifie un voyage



**Évitez de voyager dans les régions où existe une circulation active du virus Zika.**

Il n'existe actuellement aucun traitement ou vaccin spécifique.

La meilleure prévention consiste à se protéger des piqûres de moustique.

### Femme enceinte de retour d'un voyage



**Informez sans attendre votre gynécologue dès votre retour de voyage.**

Il vous proposera un suivi adapté et éventuellement des examens complémentaires (PCR, sérologie) pour vous et votre partenaire s'il a voyagé avec vous ou s'il revient d'une région à risque, afin qu'il ne vous infecte pas secondairement.

### Informations supplémentaires

[wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-information](http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-travel-information)

[www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)

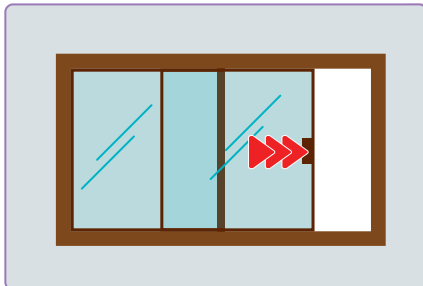
Évitez les piqûres de moustique le jour et la nuit !

### Tenues vestimentaires appropriées



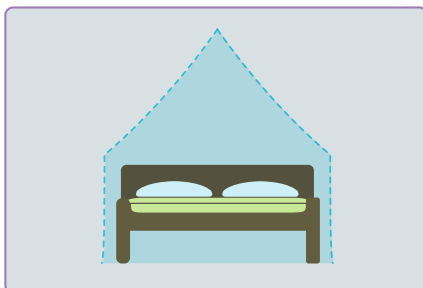
Préférez les manches longues, les pantalons longs et les chemises et appliquez des répulsifs anti-moustiques sur les parties exposées du corps, ainsi que sur les vêtements.

### Protection des portes et fenêtres



Utilisez des écrans anti-insectes sur les fenêtres et les portes.

### Moustiquaires



Dormez sous les moustiquaires, notamment pendant la journée.

**Pas de rapports sexuels non protégés.**



## Grossesse et vaccination

### Comment protéger mon bébé ?

La vaccination constitue le moyen le plus efficace de protéger votre enfant. En cours de grossesse et dans les premiers mois de vie, les anticorps maternels protègent le fœtus et le nouveau-né des infections.

Les vaccinations contre la rubéole, les oreillons, la rougeole (vaccin trivalent appelé ROR), la varicelle et la coqueluche protègent la mère et l'enfant, pendant et après la grossesse, des risques pouvant s'avérer graves.

Elle permet la transmission des anticorps maternels au bébé.

Il est ainsi protégé pendant les premiers mois de sa vie, en attendant qu'il soit assez grand pour être lui-même vacciné.

En vous vaccinant, vous vous protégez et protégez votre enfant.

**N'oubliez pas de vérifier votre carnet de vaccination et de le garder à jour.**

#### Comment savoir si je suis protégée ?

Avant la grossesse, vérifiez si vous avez effectué toutes les vaccinations utiles pour protéger votre futur enfant (carnet de vaccination). Adressez-vous à votre médecin traitant ou votre gynécologue pour compléter les vaccinations manquantes ou faire des rappels.



### Rubéole



La **rubéole** peut provoquer une fausse couche ou des atteintes graves au bébé (malformation cardiaque, cécité, surdité, retard mental), voire mortelles. Ce risque est particulièrement élevé pendant le premier trimestre de la grossesse et ne cesse qu'après la 20<sup>ème</sup> semaine.

### Rougeole



La **rougeole** présente un risque d'avortement spontané ou d'accouchement d'un enfant mort-né ou prématuré. Elle ne provoque pas de malformations fœtales, mais peut mettre la vie de la future mère en danger en provoquant une pneumonie ou une encéphalite.

### Varicelle



La **varicelle** entraîne chez l'adulte, et particulièrement chez la femme enceinte, des complications beaucoup plus fréquentes que chez l'enfant (pneumonies, surinfections bactériennes, méningite ou encéphalite). En début de grossesse, elle peut provoquer des malformations congénitales avec des atteintes graves de la peau, des os, des yeux et du cerveau.

## Coqueluche

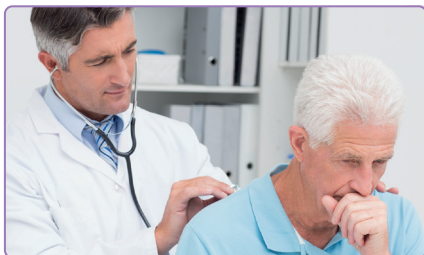


La **coqueluche** avant l'âge de 6 mois se manifeste par des difficultés respiratoires parfois graves pouvant conduire à un arrêt respiratoire. Elle nécessite souvent une hospitalisation. Les complications redoutées sont la pneumonie, les convulsions et des lésions cérébrales. Un nourrisson atteint de coqueluche sur mille en décède.



La **vaccination** n'est efficace que pendant quelques années, si bien que des rappels sont indispensables. Il est indiqué d'effectuer la vaccination pendant chaque grossesse (dès le 2<sup>ème</sup> trimestre), afin d'augmenter les taux d'anticorps maternels protecteurs transmis au bébé et d'éviter la transmission de la coqueluche de la mère à l'enfant après la naissance.

## Vaccination des membres de la famille



Il est également recommandé de vacciner toutes les personnes qui seront en contact avec le nourrisson (père, frères et sœurs, grands-parents), lorsque le dernier vaccin contre la coqueluche remonte à plus de 10 ans.

## Oreillons

Les oreillons peuvent augmenter le risque d'avortement spontané.

### Informations supplémentaires

[www.infovac.ch](http://www.infovac.ch)

[www.sevacciner.ch](http://www.sevacciner.ch)

## Grossesse et infections bactériennes

### Streptocoque du groupe B et Listeria ?

#### Qu'est-ce que le streptocoque du groupe B ?

Les streptocoques du groupe B (SGB) sont des bactéries communes que l'on peut retrouver dans le tube digestif et le vagin.

Les infections à SGB sont le plus souvent bénignes et traitées aisément avec des antibiotiques.

#### Risques pour le nouveau-né ?

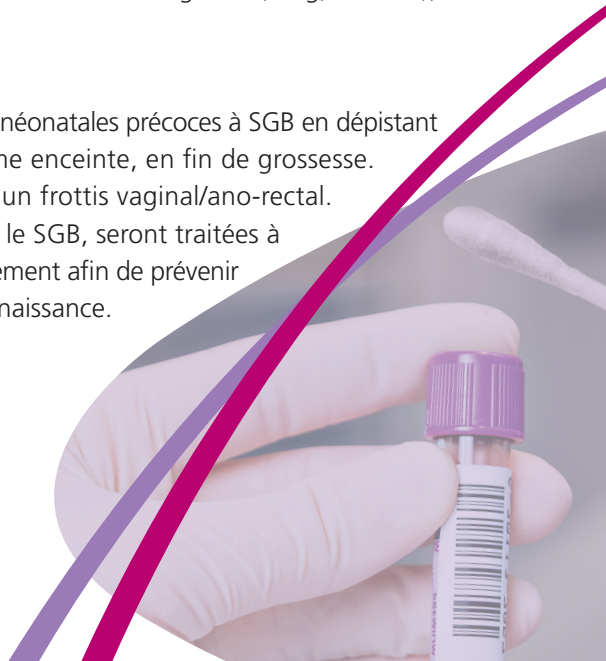
Environ 15 à 40 % des femmes enceintes présentent une colonisation à SGB. Entre 30% et 70% de ces femmes transmettront ces bactéries à leur enfant lors de l'accouchement. La plupart des bébés ne seront pas affectés. Néanmoins 1 à 2% développeront une infection à SGB.

#### Infections du nouveau-né

On distingue les infections précoces, dans la première semaine de vie, des infections tardives qui peuvent survenir plusieurs semaines après l'accouchement. Les bébés infectés peuvent développer des infections graves (sang, cerveau), que l'on traite avec des antibiotiques.

#### Comment prévenir ces infections ?

Il est possible de prévenir les infections néonatales précoces à SGB en dépistant le portage de ce germe chez la femme enceinte, en fin de grossesse. Ce dépistage est réalisé au moyen d'un frottis vaginal/ano-rectal. Les femmes enceintes, colonisées par le SGB, seront traitées à l'aide d'antibiotiques lors de l'accouchement afin de prévenir la contamination du nouveau-né à la naissance.





Attention de prévenir votre médecin si vous êtes allergique aux antibiotiques!

### **Qu'est-ce que la listériose ?**

*Listeria monocytogenes* est responsable de la listériose, pathologie d'origine alimentaire. Cette bactérie est présente dans les intestins des animaux et des humains, dans le lait, les légumes, les aliments transformés et le sol.

Elle résiste à la salaison et peut proliférer dans les aliments fumés et aux températures de réfrigération ( $\geq 4^{\circ}\text{C}$ ).

*Listeria* peut contaminer d'autres aliments si les mains ou les surfaces de préparation des aliments ne sont pas bien lavées.

### **Quelles sont les personnes à risque ?**

Les personnes très jeunes, âgées ou dont le système immunitaire est affaibli, les femmes enceintes et les nouveau-nés sont particulièrement exposés. Durant les trois premiers mois de grossesse, il peut y avoir un avortement spontané.

### **Quels sont les symptômes ?**

#### **Chez la femme enceinte**

L'infection peut passer inaperçue ou se manifester par un état fébrile mimant un épisode pseudo-grippal: frissons, maux de tête, fatigue, courbatures. Cependant, la bactérie présente dans le sang maternel peut infecter le fœtus et entraîner des complications comme un avortement spontané ou une naissance prématurée.

### Chez le nouveau-né

L'évolution peut être grave. L'infection provoque une détresse respiratoire et des atteintes neurologiques et plus rarement des symptômes cutanés.

### Comment éviter une listériose ?

- Eviter de consommer de la charcuterie non cuite ou des aliments fumés.
- Réfrigérer sans attendre les aliments non consommés et les consommer rapidement, attention aux dates d'expiration !
- Nettoyer régulièrement votre frigo et éviter que les aliments ne se touchent (film alimentaire), réchauffer suffisamment les aliments sortis du frigo.
- Bien laver les légumes et se laver les mains avant et après une manipulation de viande et de volaille crues.
- Ne pas utiliser les mêmes ustensiles et planches à trancher pour les aliments crus et cuits.
- Eviter de consommer du lait cru ou des aliments au lait cru comme les fromages à pâte molle, persillés ou bleus, ainsi que la croûte de tous les autres fromages.



## Prévention de la grippe

### Quelles sont les mesures individuelles à prendre ?

#### Qu'est-ce que la grippe ?

La grippe est une maladie virale respiratoire (virus Influenza A, B ou C) connue depuis des siècles. Souvent bénigne pour les gens en bonne santé, elle peut être cependant dangereuse pour les personnes affaiblies (personnes âgées, malades chroniques) et les jeunes enfants (<2 ans).

Les femmes enceintes ne sont pas plus fréquemment infectées, mais le risque de complications est plus élevé, particulièrement aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestres, ce qui peut conduire à un accouchement prématuré ou un avortement spontané.

**La prévention la plus efficace est la vaccination**, associée à des mesures d'hygiène.

#### Quels sont les symptômes ?

Fièvre soudaine, toux, maux de gorge, maux de tête, douleurs articulaires, fatigue, éventuellement nausées, vomissement et diarrhée.

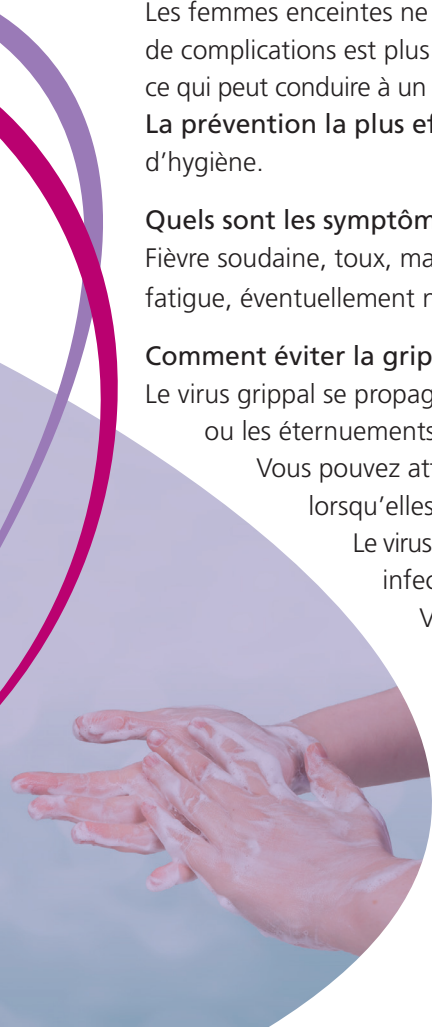
#### Comment éviter la grippe durant la grossesse ?

Le virus grippal se propage par des gouttelettes projetées dans l'air par la toux ou les éternuements d'une personne infectée.

Vous pouvez attraper la grippe en respirant ces gouttelettes ou lorsqu'elles entrent en contact direct avec vos yeux.

Le virus grippal se trouve également sur les mains des personnes infectées, ainsi que sur les surfaces qu'elles touchent.

Vous pouvez donc vous contaminer si vous leur serrez la main ou si vous touchez des surfaces souillées et que vous transférez le virus à vos yeux, votre nez ou votre bouche. Le virus ne traverse pas la peau !



Limitez les contacts et soyez vigilante sur mesures les d'hygiène !

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour



Au savon et à l'eau, et séchez-les soigneusement.  
Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas de savon ni d'eau.

Evitez de toucher des zones potentiellement contaminées



Ayez sur vous des **mouchoirs en papier** pour tenir une barre dans un bus, pour actionner une poignée de porte, un robinet,...Evitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche.

Evitez si possible les lieux à risque



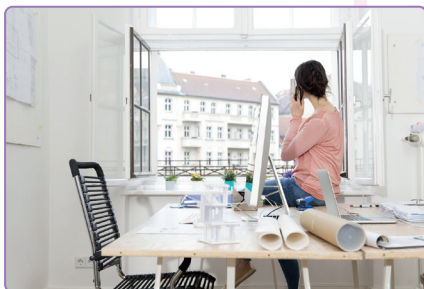
Tels que les transports en commun aux heures de pointe, concerts, boîtes de nuit, bars bondés,...

## Le port du masque



Le port du masque est conseillé en présence de risques élevés de contamination ou pour éviter de contaminer les autres !

## Aérez votre lieu de travail, la cafétéria,...



Votre conjoint devrait également appliquer ces mesures afin qu'il ne s'infecte pas et ne vous infecte pas secondairement.

Les mesures d'hygiène décrites précédemment ne doivent pas vous priver de vos activités normales !

**Si vous avez été en contact avec une personne ayant la grippe ou si vous avez de la fièvre**

( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ) ou d'autres symptômes grippaux, **informez sans attendre votre médecin !**

Prenez immédiatement des mesures pour protéger votre bébé et votre entourage

**Faites baisser votre température**

avec les médicaments **prescrits par votre médecin.**

Attention, certains médicaments sont contre-indiqués durant la grossesse !

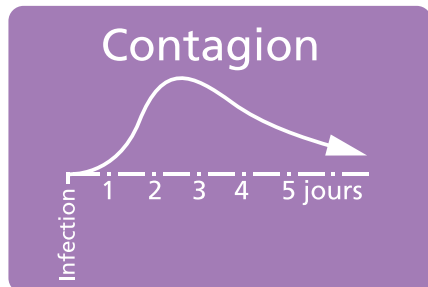
**Faites très attention avec l'hygiène des mains, désinfectez les objets que vous partagez avec d'autres personnes**

Si vous n'avez pas de mouchoirs, toussiez ou éternuez dans le pli du cou ou la manche plutôt que dans les mains.

**Restez à la maison**

Si votre médecin juge nécessaire de faire des prélèvements, une infirmière peut passer à votre domicile.

**Utilisez un masque durant la phase aiguë de la maladie !**



Tome **1** **2** **3**

Les laboratoires du réseau Medisupport en Suisse romande

Aurigen  
BBV  
CPMA Lausanne  
Dianalabs  
Dianalabs Romandie  
Dianalabs Valais  
Dianapath  
Fasteris  
Fertas  
Genesupport  
Polyanalytic  
Proxilab



**BabySoon®**

**L'application mobile  
pour le suivi de votre grossesse**



**medisupport**

Le réseau suisse de laboratoires régionaux

**medisupport.ch**