

# Symptômes et actions à prendre

## Peu ou pas de symptôme :

La majorité des personnes infectées par ces virus présentent peu ou pas de symptômes.  
Aucune action nécessaire.

## Symptômes bénins :

Traitement des symptômes et en suivre l'évolution.

- fièvre, frisson et/ou fatigue
- maux de tête
- douleurs musculaires
- troubles gastro-intestinaux
- gonflement des ganglions
- rougeurs sur la peau avec boutons

## Symptômes graves :

Dans de rares cas, on observe des troubles neurologiques graves pouvant causer des dommages permanents et la mort.

Ceux-ci peuvent se manifester par :

- confusion, désorientation
- somnolence
- engourdissements, faiblesse
- troubles visuels
- raideur à la nuque
- convulsions
- perte de coordination ou de conscience

En présence de symptômes associés à la forme grave de l'infection, il faut **consulter rapidement un médecin, ou appeler le service 8-1-1 en cas de doute**



## Traitement



Aucun traitement spécifique ni aucun vaccin n'existe contre ces infections pour le moment.



La majorité des personnes guérissent par elles-mêmes, sans traitement.



Les cas plus graves peuvent recevoir des soins pour stabiliser et améliorer leur état de santé.

## LA PRÉVENTION EN DEUX RÈGLES D'OR

### 1

### ÉVITER LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES

Avant, pendant et après les activités extérieures :



Prendre une **douche avant de sortir** à l'extérieur pour réduire les odeurs corporelles, en évitant les produits odorants ou parfumés.



Porter des **vêtements propres, longs, de couleur claire**, surtout à l'aube et au crépuscule. Se vêtir de la tête aux pieds en couvrant bien les poignets, les chevilles et le cou.



Utiliser un insectifuge (**chasse-moustiques**) à base de DEET ou d'icaridine en suivant les recommandations du fabricant.



**Planifier ses activités** afin de réduire sa présence lors de la forte activité de moustiques. Prendre ses périodes de repos et de repas dans des endroits ouverts et dégagés si possible.



**Documenter** la présence de piqûres après les activités dans un registre des incidents / accidents de travail.

### 2

### RÉDUIRE LA PRÉSENCE DE MOUSTIQUES DANS SON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Éliminer la présence d'eau stagnante dans tous types de récipients pouvant amasser de l'eau. Les moustiques en ont besoin pour se reproduire.

Par exemple :

- Brouettes, chaudières, pneus
- Vases, sous-pots, décorations
- Jouets ou modules pour enfants
- Toiles de piscine, pataugeoires
- Abreuvoir pour oiseaux et animaux domestiques (changer l'eau régulièrement)
- Ordures (ex. gobelets de plastique)
- Gouttières, poubelles, bacs de recyclage et autres contenants...



## Quelles maladies peuvent transmettre les moustiques?

Au Québec, on observe principalement...



Le **virus du Nil occidental (VNO)**

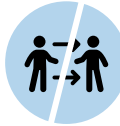


Les **virus du séro-groupe Californie (VSC)**

Ces virus se transmettent...



lors d'une **piqûre de moustique**,



...mais **pas** au contact avec un animal ou une personne infectée.

En cas de piqûre(s), il faut...



Surveiller l'apparition possible de symptômes **durant 2 à 14 jours**



Utiliser un **registre** des incidents/accidents de travail pour documenter au besoin

### Saviez-vous que... ?

- ✓ Il existe plus de 80 espèces de moustiques au Canada dont 50 au Québec, mais **seulement certaines piquent l'humain** et peuvent transmettre des maladies.
- ✓ Seules les **femelles** piquent : **c'est lors de cette piqure qu'elles peuvent acquérir et transmettre des maladies.**
- ✓ Elles sont principalement attirées par les **mouvements** d'une personne, mais aussi par le **dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>)**, la **chaleur** et les **odeurs** qu'elle dégage.
- ✓ Les **changements climatiques** font partie des éléments pouvant augmenter le risque de contracter une maladie par piqûre de moustique.

## Connaître les risques

### Populations à risque

Tout le monde peut être infecté par le VNO ou les VSC. Les personnes travaillant ou pratiquant des loisirs à l'extérieur ont plus de risques d'être piquées et infectées.

Les personnes âgées de 50 ans et plus, ayant un système immunitaire affaibli ou étant atteintes de maladies chroniques risquent davantage de développer la forme grave du VNO.

### Régions à risque

Presque toutes les régions du Québec, en ville ou à la campagne, dans les boisés et dans les forêts

### Saisons à risque

Risques plus élevés pendant les mois d'été, lorsque les populations de moustiques sont abondantes. Les infections se poursuivent durant l'automne, jusqu'aux premières gelées.

### Période à risque

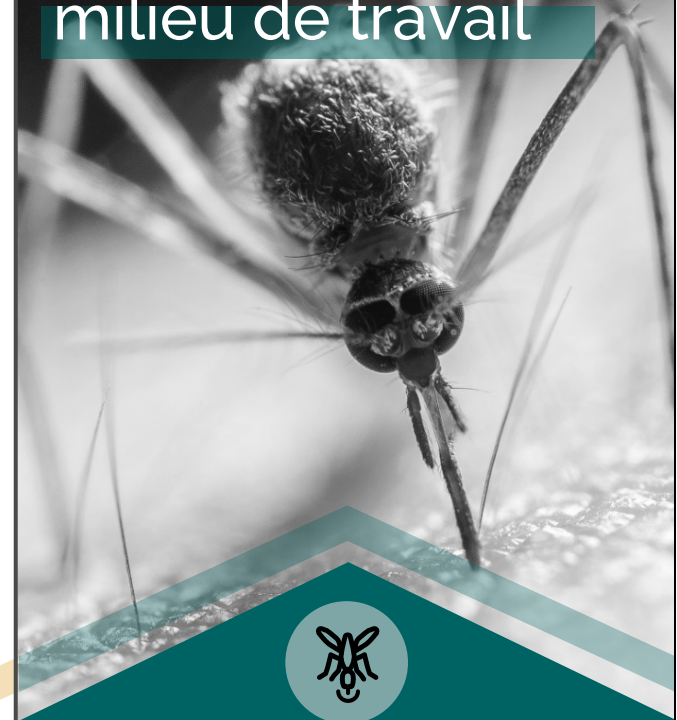
Les moustiques sont surtout actifs à l'aube et au crépuscule, mais il est possible de se faire piquer toute la journée. Planifiez vos activités pour les éviter dans la mesure du possible.

## Téléchargement



Pour en savoir plus et télécharger : [tinurl.com/prevention-moustique](http://tinurl.com/prevention-moustique)

# Maladies transmises par les moustiques en milieu de travail



UNE SIMPLE PIQÛRE PEUT NUIRE À VOTRE SANTÉ

RECOMMANDATIONS POUR LES **TRAVAILLEURS EXTÉRIEURS**

APPRENEZ À VOUS PROTÉGER

Institut national de santé publique

Québec

