



Avian Influenza (H5N1) Fact Sheet

What is Avian Influenza?

- Avian influenza, or “bird flu” is a disease caused by a virus that can affect all birds.
- All birds are thought to be at risk for this disease, but poultry (such as chickens) are more at risk.

Can People get Avian Influenza?

- There are different strains (or types) of avian influenza virus that can make people sick, or even die. The H5N1 strain can cause the most serious illness in humans.

How Does it Spread?

- An increase in human cases may happen at the same time there is an increase in the virus in birds.
- Almost all human cases happen because of direct contact with sick poultry, or surfaces that have the virus on it. Birds that are sick have the virus in their saliva, in the fluid from their nose and in their stool (bird droppings).
- It is not very common for the virus to pass from person to person.

What are the Symptoms?

- Symptoms of bird flu in humans can be like the common influenza, where you may have a fever, cough, sore throat and aches in your muscles. You may also have a more serious infection of the eyes, lungs, really bad breathing problems, and other problems that could cause death.

How Can I Protect Myself while Travelling?

- Avoid contact with poultry (such as chickens) and wild birds, as it is possible for the virus to

stick to hair and clothes, and it can also be breathed in. This includes poultry farms and markets where live and dead poultry are sold.

- Make sure that **all** poultry is well cooked, meaning that the juices are clear and that there is no pink in the meat. There is no proof that the virus has spread through food that has the virus in it, but it is recommended to avoid poultry that is raw or not cooked well, including raw eggs and egg products.
- Wash your hands well and often, especially following contact with poultry or eggs.
- Have your influenza vaccine (“flu shot”) every year. This vaccine does not protect against avian influenza, but it can help stop both infections from happening at the same time. Having both types of influenza at the same time increases the chance that the avian influenza virus can change itself to become more easily spread between people.
- There has been some proof that the antiviral medication, oseltamivir (Tamiflu®), may work well to treat symptoms of H5N1 avian influenza.

What Should I Do if I Have Travelled to an Affected Area and Feel Ill?

If you are finding it really hard to breathe, or you are having really bad influenza like symptoms and:

- You have travelled to areas affected by “bird flu” within the last 10 days; or
- You have been in contact with a sick person who has travelled to areas affected by “bird flu” within the last 10 days; or
- You have been in contact with poultry or other birds from these areas within the last 10 days

phone your doctor and tell him or her about your travel and illness before going to the doctor’s office.



Renseignements sur la grippe aviaire (H5N1)

Qu'est-ce que la grippe aviaire?

- La grippe aviaire est une maladie causée par un virus qui peut avoir un effet sur tous les oiseaux.
- On pense que tous les oiseaux peuvent l'attraper, mais la volaille (poulets, etc.) y est plus susceptible.

Les humains peuvent-ils attraper la grippe aviaire?

- Il existe différentes souches (ou types) de virus de la grippe aviaire qui peuvent infecter les humains et même causer la mort. La souche H5N1 est celle qui cause la maladie la plus grave chez les humains.

Comment se propage-t-elle?

- Il peut y avoir une augmentation du nombre de cas chez les humains en même temps que chez les oiseaux.
- Presque tous les cas humains viennent d'un contact direct avec une volaille malade, ou avec une surface sur laquelle le virus se trouve. Les oiseaux atteints ont le virus dans leur salive, le liquide qu'ils ont dans le nez et leurs selles (matières fécales de l'oiseau).
- Il est assez rare que le virus se propage d'une personne à une autre.

Quels en sont les symptômes?

- Les symptômes de la grippe aviaire chez les humains peuvent être semblables à ceux de la grippe ordinaire : fièvre, toux, mal de gorge et douleurs musculaires. On peut aussi avoir une infection plus grave des yeux et des poumons, des problèmes de respiration graves et d'autres troubles pouvant entraîner la mort.

Comment puis-je me protéger pendant un voyage?

- Évitez les contacts avec la volaille (poulets, etc.) et les oiseaux sauvages, parce qu'il est possible pour le virus de s'attacher aux cheveux et aux vêtements, et on peut aussi l'inhaler. Ceci comprend les élevages de volailles et les marchés où l'on vend des volailles vivantes et mortes.

- Vérifiez que **toute** la volaille que vous mangez soit bien cuite (le jus doit être clair et la viande ne doit pas être rose). Il n'a pas été prouvé que le virus puisse se propager par l'intermédiaire d'aliments qui le contiennent, mais il est recommandé d'éviter la volaille crue ou mal cuite, y compris les œufs et produits d'œufs crus.
- Lavez-vous bien les mains, et souvent, surtout après avoir touché de la volaille ou des œufs.
- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année. Ce vaccin ne protège pas contre la grippe aviaire, mais il peut empêcher les deux infections de survenir en même temps. Si quelqu'un attrape les deux infections en même temps, le virus de la grippe aviaire peut changer et, sous sa nouvelle forme, être capable de se propager plus facilement parmi les humains.
- Il semble que le médicament antiviral appelé oseltamivir (Tamiflu®) puisse être efficace pour traiter les symptômes de la grippe aviaire H5N1.

Que devrais-je faire si j'ai voyagé dans une région touchée et que je me sens mal?

Si vous avez vraiment de la difficulté à respirer ou que vous avez des symptômes de grippe très marqués et :

- que vous avez été dans une région touchée par la grippe aviaire dans les 10 derniers jours,
- que vous avez été en contact avec une personne malade qui a été dans une région touchée par la grippe aviaire dans les 10 derniers jours, ou
- que vous avez été en contact avec des volailles ou d'autres oiseaux dans les 10 derniers jours

téléphonez à votre médecin et parlez-lui de votre voyage et de vos symptômes avant de vous rendre dans son cabinet.