



Your monthly dose of workplace wellness support

Brought to you by **Kii Health**
Formerly CloudMD

As climate-related events become more frequent and severe, many employees are likely to feel the psychological effects of environmental uncertainty. Climate-related anxiety—worry and stress linked to climate change—can impact mental well-being, productivity, and overall workplace morale. For HR leaders, recognizing and addressing this growing concern is important for fostering a helpful work environment where employees feel valued and supported. In this month's newsletter, we explore the impact of climate-related anxiety on your workforce and share strategies to help you and your employees navigate these new challenges with resilience.

PLUS, this month, we're sharing even more. Please read on to learn about:

- Additional resources on navigating periods of uncertainty (below).
- An update about our upcoming campaign for Mental Health Week 2025 (below).
- An exciting update for users of our Kii platform registration page (below).

- Insights on the avian flu from Dr. Sol Sax, BAsc, MD, FRCPC, CCBOM, Kii Health's Chief Medical Officer, in our *Wellness Watch* section (at the bottom).

Additional Resources: Navigating Periods of Uncertainty

Employees are navigating a lot of uncertainty these days—from economic shifts and job market changes to political tensions and rising financial stress. These challenges can take a toll on well-being, making it harder to stay focused, engaged, and resilient. To help, please see below for a list of resources available through your EFAP to help employees navigate uncertainty, manage stress, adapt to change, and stay grounded:

- Financial wellness tools to help with budgeting and managing expenses
- Counselling services for stress, anxiety, or financial concerns
- Career support for those navigating job transitions or industry changes
- Coaching for building resilience and adapting to change
- Manager support resources to help leaders guide their teams through uncertain times, including tips on communication, empathy, and team well-being

Below is an additional resource article about healthy strategies for navigating uncertain times.

[DOWNLOAD EN >](#)

[DOWNLOAD FR >](#)

Mental Health Week 2025

Preparations are underway for this year's Mental Health Week (May 5-11) campaign. This year's theme is *Unmasking Mental Health* and focuses on embracing honesty and vulnerability to help peel back the stigma associated with mental health. This year's campaign will include:

- A bonus webinar for you and your employees - *Unmasking Imposter Syndrome: How to Overcome Self-Doubt at Work*
- Additional resource articles
- Toolkit resources and activities
- Social media graphics

The campaign materials will be shared the week of April 7, 2025.

Introducing a New Registration Page for the Kii Platform

We're excited to share that we've launched a new and improved registration page for all Kii platform users! Now, users will see key information about the benefits and services available to them through their EFAP. This enhancement is designed to boost engagement by giving employees a clearer understanding of the valuable support they can access, encouraging more of them to complete their account setup and take advantage of their available resources.

"Ask an Expert" Events

Every month, we host an "Ask an Expert" event on a pressing health and well-being topic. Encourage your employees to attend so they can gain valuable insights on the topic of the month.



Climate-Related Anxiety

“I’m constantly hearing stories on the news about the climate crisis and frightening weather events. I’m also noticing it around me with the unpredictable weather. I’m worried about the future my kids will have, and I’m finding it hard to focus on anything else. What can I do?”

These are the registration pages for the event on **April 9th**. Share the links to these pages in employee communications.

[REGISTER EN >](#)

[ENREGISTREMENT FR >](#)

April: Climate-Related Anxiety

Trusted, expert-approved content to share with your employees through your newsletters, intranets, e-mails, and more. We offer this content in a copy/paste format so you can easily share it across your internal channels.

Nature Nurtures: The Impact of Nature on Well-Being

“Nature is not a place to visit. It is home.” – Gary Snyder, Poet and Environmental Activist

When was the last time you took a walk in the woods? Sat on a park bench with your face up to the sun? Watched the birds swooping and floating in the air? Found a clear spot of night sky to marvel at?

If it's been a while, you're not alone. Modern life can be incredibly hectic and pressurized. We have bills to pay, mouths to feed, people to care for, futures to fret over, emails to answer, and deadlines to meet. With our rapid pace of living, increased urbanization, double-digit screen time, and the rapid loss of our natural places and biodiversity, research suggests that we're undergoing an “extinction of experience” when it comes to nature. We're spending dramatically less time interacting with the natural world. We're increasingly disconnected from the creatures, places, and processes that sustain our lives.

That's a real shame for many reasons, not least of which is that nature provides an accessible, cost-free balm for many of our modern ills. It's good for us – body, mind, and soul.

Let's talk about the relationship between nature and well-being.

How Does Nature Impact Well-Being?

Nature isn't just pleasing to the eye. Extensive research has demonstrated that spending time in nature has positive effects on our physical and mental health and functioning. These effects include things like:

- Getting better sleep
- Feeling happier and more relaxed
- Having a greater sense of well-being, meaning, and purpose in life
- Experiencing less stress (including lower cortisol, a hormone associated with stress)
- Being better able to manage stress or difficult events
- Experiencing less anxiety and better mood
- Experiencing reduced mental fatigue and improved cognitive function (e.g., attention, focus, memory, creativity)
- Experiencing lower heart rate, lower blood pressure, and improved immune response
- Protection against cardiovascular disease and other physical and mental illnesses

What's more, these effects are pretty robust. While they do tend to be strongest when we spend longer periods of time physically outdoors in green spaces, many still show up with even brief periods of contact with nature (some studies suggest as short as 10 minutes); with virtual exposures to nature; through visual and auditory reminders of nature (like birdsong, running water, or other nature sounds); and even through incorporating design elements in buildings and urban areas that directly or indirectly connect us with nature (like plants, natural light, or colours that remind us of the natural world – called *biophilic design*).

Why Does Nature Impact Well-Being?

There are several theories as to why nature, beyond supporting our survival, has so many added benefits for our well-being. One informal theory points to the types of activities we tend to do outdoors – they often involve being more physically active and in the company of others, two well-established pillars of well-being.

Other more formal theories include:

- **Biophilia Theory:** Our minds and bodies respond positively to nature because of a hard-wired love for natural environments that developed over our evolutionary history. Our species has spent far more time in green spaces than urban ones; nature feels familiar and comforting, like home. We implicitly associate it with the resources we need to survive (e.g., food, shelter) and safety.
- **Attention Restoration Theory:** Natural environments demand less of our brains. When we spend time in nature, it requires less focused attention and gives our brains a chance to rest, recover, and reset.
- **Stress Reduction Theory:** The natural world is inherently calming for our nervous systems; it pumps the brakes on our physiological stress response because there are less stressful, overwhelming stimuli to process (think: gentle breeze through the trees versus fumes and horns during rush hour traffic).

Whatever the reason (likely a blend of all the above), a connection with nature is vital for boosting our well-being and enriching our lives.

Tips for Connecting with Nature

If you want to reconnect or deepen your connection with nature:

Take it outside. Get creative about getting outside. Take the long way home through the park. Have your morning coffee outside on your porch. Enlist a friend or involve

your kids or family in outdoor activities – biking, hiking, backyard or backcountry camping, or stargazing. When possible, take your work outside or have walking meetings with your coworkers. Make a point of learning how to identify all the trees and critters you see in your backyard.

Bring it inside. Incorporate nature into your indoor life. Put a bird feeder on a tree outside your window and watch the birds come and go. Try your hand at indoor gardening. Put up pictures of your favourite wild places, plants, or animals. Play nature sounds in your headphones while you work. Map out any and all windows in your workplace that look out onto greenspace and make a point of stopping by them from time to time. Watch nature documentaries. Play video games set in beautiful natural settings.

Disconnect to reconnect. When you're spending time in nature, make a point of disconnecting – from work, from your phone, from any distractions – and focus on really being present. Engage all your senses: try to notice colours, sights, and smells. Breathe a little slower and deeper; take it all in.

Reflect. Take some time and reflect on the role of nature in your life and on your place in the natural world. Get to know the ecology and history of your community and the natural resources that make your life possible.

Finally, nature nurtures us and it behooves us to **nurture nature** in return. Take care of the natural world around you. Start with your balcony, your backyard, your community, or your favourite camping spot. Research and think about small, meaningful things you can do to help protect natural spaces and creatures. For example, pick up at least one piece of garbage on every walk, research and grow native plant species in your yard or window box, volunteer with a local conservation

group, or take the initiative to set up a conservation effort at work. (Did you know urban beekeeping is a thing in some offices?)

If you're looking for support reconnecting with nature and its therapeutic effects, a therapist can help – there's even a branch of therapy that specializes in that, called *ecotherapy*. If you're looking for well-being support more broadly, reach out through your EFAP.

Dr. Kayleigh-Ann Clegg is a Clinical Psychologist and Clinical Content Specialist.

FR

La nature fait du bien : l'impact de la nature sur le bien-être

« *La nature n'est pas un endroit à visiter. C'est notre environnement.* » – Gary Snyder, poète et activiste environnemental

À quand remonte votre dernière promenade en forêt ? Le moment où vous vous êtes assis sur un banc de parc, le visage tourné vers le soleil ? Quand avez-vous observé des oiseaux virevolter ? Ou que vous avez trouvé un endroit idéal où admirer les étoiles ?

Si cela fait un moment, vous n'êtes pas seul. La vie moderne peut être incroyablement trépidante et stressante. Nous avons des factures à payer, des bouches à nourrir, des personnes à charge, un avenir qui nous préoccupe, des courriels à répondre et des délais à respecter. Avec notre rythme de vie effréné, l'urbanisation croissante, un temps d'écran accru et la perte rapide de nos lieux naturels et de notre biodiversité, les recherches suggèrent que nous sommes en train de subir une « extinction de l'expérience » en ce qui a trait à la nature. Nous passons beaucoup moins de temps à interagir avec le monde naturel. Nous sommes de plus

en plus déconnectés des créatures, des lieux et des processus qui soutiennent nos vies.

C'est vraiment dommage pour de nombreuses raisons, notamment parce que la nature offre un baume accessible et gratuit à nombre de nos maux modernes. Elle est bonne pour nous, pour notre corps, notre esprit et notre âme.

Parlons maintenant de la corrélation entre la nature et le bien-être.

Comment la nature influe-t-elle sur le bien-être ?

La nature n'est pas seulement agréable à regarder. De nombreuses études ont montré que passer du temps dans la nature a des effets positifs sur notre santé et notre fonctionnement physique et mental. Ces effets comprennent notamment :

- Un sommeil de meilleure qualité
- Un sentiment de bonheur et de relaxation
- Un plus grand sentiment de bien-être, de sens et de but dans la vie
- Vous ressentez moins de stress (y compris une baisse du cortisol, une hormone associée au stress)
- Vous êtes plus à même de gérer le stress ou les événements difficiles
- Vous ressentez moins d'anxiété et vous êtes de meilleure humeur
- Vous éprouvez une fatigue mentale réduite et une amélioration de vos fonctions cognitives (par exemple, attention, concentration, mémoire, créativité)
- Vous éprouvez une diminution de votre rythme cardiaque et de votre pression artérielle, ainsi qu'une amélioration de votre réponse immunitaire

- Vous bénéficiez d'une protection contre les maladies cardiovasculaires et autres maladies physiques et mentales

De plus, ces effets sont assez puissants. Bien qu'ils soient plus marqués lorsque nous passons de longues périodes de temps physiquement à l'extérieur dans des espaces verts, beaucoup apparaissent encore avec des périodes même brèves de contact avec la nature (certaines études suggèrent aussi courtes que 10 minutes) ; avec des expositions virtuelles à la nature ; par le biais de rappels visuels et auditifs de la nature (comme le chant des oiseaux, l'eau qui coule ou d'autres sons de la nature) ; et même grâce à l'intégration des éléments de design dans les bâtiments et les zones urbaines qui nous relient directement ou indirectement à la nature (comme les plantes, la lumière naturelle ou les couleurs qui nous rappellent le monde naturel – appelé *design biophilique*).

Pourquoi la nature a-t-elle un impact sur le bien-être ?

Plusieurs théories expliquent pourquoi la nature, au-delà de son rôle dans notre survie, a tant de bienfaits pour notre bien-être. Une théorie informelle met en avant les types d'activités que nous avons tendance à pratiquer en plein air, qui impliquent souvent une activité physique plus importante et la compagnie d'autres personnes, deux piliers bien établis du bien-être.

D'autres théories plus formelles incluent :

- **La théorie de la biophilie :** Notre esprit et notre corps réagissent positivement à la nature en raison d'un amour inné pour les environnements naturels qui s'est développé au cours de notre histoire évolutive. Notre espèce a passé beaucoup plus de temps dans des espaces verts que dans des espaces urbains ; la nature nous est familière et réconfortante, comme un foyer. Nous l'associons implicitement aux ressources dont nous avons besoin pour survivre (par exemple, la nourriture, un abri) et à la sécurité.
- **La théorie de la restauration de l'attention:** Les environnements naturels sollicitent moins notre cerveau. Lorsque nous passons du temps dans la

nature, cela nécessite moins d'attention et donne à notre cerveau la possibilité de se reposer, de récupérer et de se réinitialiser.

- **La théorie de la réduction du stress :** Le monde naturel apaise intrinsèquement apaisant pour notre système nerveux ; il freine notre réponse physiologique au stress, car il y a moins de stimuli stressants et accablants à traiter (pensez à la douce brise à travers les arbres par rapport aux fumées et aux klaxons pendant les heures de pointe).

Peu importe la raison (probablement un mélange de tout ce qui précède), le lien avec la nature est essentiel pour stimuler notre bien-être et enrichir nos vies.

Conseils pour renouer avec la nature

Si vous souhaitez renouer ou approfondir votre lien avec la nature :

Allez dehors. Faites preuve de créativité pour passer du temps à l'extérieur. Prenez le chemin le plus long pour rentrer à la maison en passant par le parc. Prenez votre café du matin dehors, sur votre terrasse. Encouragez un ami ou vos enfants ou votre famille à participer à des activités de plein air : vélo, randonnée, camping dans votre jardin ou dans l'arrière-pays, observation des étoiles. Dans la mesure du possible, faites votre travail dehors ou organisez des réunions à pied avec vos collègues. Efforcez-vous d'apprendre à identifier tous les arbres et les animaux que vous voyez dans votre jardin.

Emmenez la nature chez vous. Intégrez des éléments naturels dans votre quotidien à l'intérieur. Installez une mangeoire à oiseaux sur un arbre visible depuis votre fenêtre et observez les oiseaux aller et venir. Lancez-vous dans le jardinage d'intérieur. Accrochez des photos de vos paysages, plantes ou animaux préférés. Écoutez des sons de la nature dans votre casque pendant que vous travaillez. Repérez toutes les fenêtres de votre lieu de travail qui donnent sur un espace vert et faites un point d'honneur de vous y arrêter de temps en temps. Regardez des

documentaires sur la nature. Jouez à des jeux vidéo qui se déroulent dans de magnifiques décors naturels.

Déconnectez-vous pour mieux vous reconnecter. Lorsque vous passez du temps dans la nature, faites en sorte de vous déconnecter – du travail, de votre téléphone, de toute distraction – et concentrez-vous sur le moment présent. Faites appel à tous vos sens : essayez de remarquer les couleurs, les images et les odeurs. Respirez un peu plus lentement et plus profondément ; imprégnez-vous de tout.

Prenez du recul. Prenez le temps de réfléchir au rôle de la nature dans votre vie et à votre place dans le monde naturel. Apprenez à connaître l'écologie et l'histoire de votre communauté ainsi que les ressources naturelles qui rendent votre quotidien possible.

En fin de compte, la nature nous apporte **tant de bienfaits** qu'il est de notre responsabilité de lui rendre la pareille. Prenez soin de la nature qui vous entoure. Commencez par votre balcon, votre jardin, votre quartier ou votre lieu de camping préféré. Faites des recherches et réfléchissez à des petites actions significatives que vous pouvez entreprendre pour contribuer à la protection des espaces naturels et des espèces. Par exemple, ramassez au moins un déchet à chaque promenade, recherchez et faites pousser des espèces de plantes indigènes dans votre jardin ou votre jardinière, faites du bénévolat auprès d'un groupe local de protection de l'environnement ou prenez l'initiative de mettre en place une action de protection de l'environnement au travail. (Saviez-vous que l'apiculture urbaine est une activité pratiquée dans certains bureaux ?)

Si vous souhaitez renouer avec la nature et ses effets thérapeutiques, un thérapeute peut vous aider. Il existe même une branche de la thérapie spécialisée dans ce domaine, appelée écothérapie. Si vous êtes à la recherche d'un soutien plus large en matière de bien-être, votre PAEF peut vous aider.

La Dre Kayleigh-Ann Clegg, psychologue clinicienne et spécialiste du contenu clinique.

Selected References/Références sélectionnées

- Barbiero, G., & Berto, R. (2021). Biophilia as evolutionary adaptation: An onto- and phylogenetic framework for biophilic design. *Frontiers in psychology*, 12, 700709.
- Bettmann, J. E., Speelman, E., Blumenthal, E., Couch, S., & Schmalz, D. L. (2024). Nature Exposure, Even as Little as 10 Minutes, is Likely to Yield Short-Term Benefits for Adults with Mental Illness: A Meta Analysis. *Ecopsychology*, 16(3), 174-190.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., ... & Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science advances*, 5(7), eaax0903.
- Fan, L., & Baharum, M. R. (2024). The effect of exposure to natural sounds on stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Stress*, 27(1), 2402519.
- Gaekwad, J. S., Sal Moslehian, A., Roös, P. B., & Walker, A. (2022). A meta-analysis of emotional evidence for the biophilia hypothesis and implications for biophilic design. *Frontiers in Psychology*, 13, 750245.
- Grinde, B., & Patil, G. G. (2009). Biophilia: does visual contact with nature impact on health and well-being?. *International journal of environmental research and public health*, 6(9), 2332-2343.
- Gunnarsson, B., & Hedblom, M. (2023). Biophilia revisited: nature versus nurture. *Trends in ecology & Evolution*, 38(9), 792-794.
- Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: a review

of the evidence. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4790.

- Lefosse, D., van Timmeren, A., & Ratti, C. (2023). Biophilia upscaling: A systematic literature review based on a three-metric approach. *Sustainability*, 15(22), 15702.
- Mason, L., Ronconi, A., Scrimin, S., & Pazzaglia, F. (2022). Short-term exposure to nature and benefits for students' cognitive performance: A review. *Educational Psychology Review*, 34(2), 609-647.
- Mostajeran, F., Fischer, M., Steinicke, F., & Kühn, S. (2023). Effects of exposure to immersive computer-generated virtual nature and control environments on affect and cognition. *Scientific Reports*, 13(1), 220.
- Shuda, Q., Bougoulas, M. E., & Kass, R. (2020). Effect of nature exposure on perceived and physiologic stress: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 53, 102514.
- Soga, M., Evans, M. J., Tsuchiya, K., & Fukano, Y. (2021). A room with a green view: the importance of nearby nature for mental health during the COVID-19 pandemic. *Ecological applications*, 31(2), e2248.
- Vanderstock, A., Grandi-Nagashiro, C., Kudo, G., Latty, T., Nakamura, S., White, T. E., & Soga, M. (2022). For the love of insects: gardening grows positive emotions (biophilia) towards invertebrates. *Journal of Insect Conservation*, 26(5), 751-762.

Wellness Watch

Get updates and insights from our Chief Medical Officer, Dr. Sol Sax, on the latest in health and wellness. This section will appear when we have important health information to share. We encourage you to share this with your teams as well.

Bird Flu

What is it?

Bird flu, or avian influenza, is a disease that primarily affects birds but can sometimes spread to humans. It originated in wild aquatic birds and has been known to cause outbreaks in poultry since the late 19th century. The virus can change over time, leading to new strains that may be more contagious or harmful.

Why should I pay attention?

The H5N1 story we're talking about today can be traced back to as early as 1997, when H5N1 sparked human pandemic fears. Currently, H5N1 bird flu is circulating in wild birds and poultry globally, as well as in farm animals such as cows, which is different from previous strains. So far, there is no evidence of disease in Canadian dairy cows, but we have had two cases in humans who had close contact with infected birds. No human-to-human spread has been documented. There has been one death in the U.S. in January 2025 from about 70 recorded human cases. Although the risk to humans remains low, health officials are closely monitoring the situation to prevent any potential spread or mutations that could increase the risk to people. In addition, the Canadian government recently purchased 500,000 doses of Bird Flu vaccine "just in case" for high-risk individuals.

How do I get bird flu?

Most human cases of H5N1 bird flu in the United States have been mild so far, and most were in people who had known exposure to sick or infected animals.

What are the symptoms?

The symptoms are the same as the seasonal flu. Mild cases include eye redness and irritation (conjunctivitis), mild fever (temperature of 100°F [37.8°C] or greater) or feeling feverish, cough, sore throat, runny or stuffed nose, muscle or body aches, and

headaches. More severe cases would have a high fever, low energy, shortness of breath or difficulty breathing, altered consciousness, or seizures. Complications of bird flu can include but are not limited to: pneumonia, respiratory failure, acute respiratory distress syndrome, acute kidney injury, multi-organ failure (respiratory and kidney failure), sepsis, septic shock, and inflammation of the brain (meningoencephalitis).

How can I prevent getting Bird Flu?

People should avoid direct contact with wild birds and other animals infected with or suspected to be infected with avian influenza A viruses, including dead birds on the street or in a park or backyard. If you must have direct/close contact with infected or potentially infected birds or other animals, wear recommended personal protective equipment (PPE), such as gloves and disposable coveralls, or maybe even goggles and a respirator for prolonged exposures. Avian influenza is not known to be a food safety concern. There is no evidence that eating fully cooked commercial poultry, eggs, and meat could transmit avian influenza to humans. Milk and milk products that are pasteurized are also safe to consume. In addition, all hospitalized cases of the flu are tested for this virus, so we will know if it is in our community.

Is there a treatment?

Antiviral agents, of which there are several, can be used to treat suspected, probable, or confirmed avian influenza A(H5N1) cases. The ideal time to begin antiviral treatment is within the first 48 hours of illness onset. Treatment can be initiated while awaiting confirmatory test results and should not be delayed.

The Bottom Line

Bird flu is exactly what it says, a disease of birds. It has killed millions of chickens but is only rarely spread to other animals or humans. Direct contact with an infected animal is required to create a risk. Only 2 human cases have been reported in

Canada. Currently, the risk to humans in Canada is almost zero. Vaccines and treatments are available if needed.

FR

Grippe aviaire

Qu'est-ce que la grippe aviaire ?

La grippe aviaire est une maladie qui affecte principalement les oiseaux, mais qui peut parfois être transmise aux humains. Elle est apparue chez les oiseaux aquatiques sauvages et reconnue pour provoquer des épidémies chez les volailles depuis la fin du XIXe siècle. Le virus peut évoluer au fil du temps, entraînant l'émergence de nouvelles souches qui peuvent être plus contagieuses ou plus nocives.

Pourquoi y prêter attention ?

L'histoire du H5N1 dont nous parlons aujourd'hui remonte à 1997, lorsque le H5N1 a suscité des craintes de pandémie humaine. Actuellement, la grippe aviaire H5N1 circule parmi les oiseaux sauvages et les volailles dans le monde entier, ainsi que chez les animaux d'élevage tels que les vaches, ce qui diffère des souches précédentes. Jusqu'à présent, il n'y a aucune preuve de maladie chez les vaches laitières canadiennes, mais on rapporte deux cas chez des humains qui ont été en contact étroit avec des oiseaux infectés. Aucune transmission interhumaine n'a été documentée. Un décès a été enregistré aux États-Unis en janvier 2025 sur environ 70 cas humains recensés. Bien que le risque pour l'homme reste faible, continuent de surveiller étroitement la situation de près afin de prévenir toute propagation potentielle ou mutation susceptible d'accroître le risque pour les personnes. De plus, le gouvernement canadien a récemment acheté 500 000 doses de vaccin contre la grippe aviaire, à titre préventif, à l'intention des personnes à haut risque.

Comment contracte-t-on la grippe aviaire ?

Aux États-Unis, la plupart des cas humains de grippe aviaire H5N1 ont été bénins jusqu'à présent, et la plupart des personnes atteintes avaient été exposées à des animaux malades ou infectés.

Quels sont les symptômes de la grippe aviaire ?

Les symptômes ressemblent fortement à ceux de la grippe saisonnière. Les cas bénins comprennent des rougeurs et des irritations oculaires (conjonctivite), une fièvre légère (température de 37,8 °C ou plus) ou une sensation de fièvre, une toux, un mal de gorge, un écoulement nasal ou un nez bouché, des douleurs musculaires ou corporelles et des maux de tête. Les cas plus graves se caractérisent par une forte fièvre, un manque d'énergie, un essoufflement ou des difficultés respiratoires, une altération de l'état de conscience ou des convulsions. Les complications de la grippe aviaire peuvent inclure, sans s'y limiter : une pneumonie, une insuffisance respiratoire, un syndrome de détresse respiratoire aiguë, une insuffisance rénale aiguë, une défaillance multiviscérale (insuffisance respiratoire et rénale), une septicémie, un choc septique et une inflammation du cerveau (méningo-encéphalite).

Comment éviter d'attraper la grippe aviaire ?

Les gens doivent éviter tout contact direct avec des oiseaux sauvages et d'autres animaux infectés ou suspectés d'être infectés par le virus de la grippe aviaire A, y compris les oiseaux morts dans la rue, dans un parc ou dans un jardin. Si un contact est nécessaire avec des oiseaux ou d'autres animaux infectés ou potentiellement infectés, portez l'équipement de protection individuelle (EPI) recommandé, comme des gants et une combinaison jetable, voire des lunettes de protection et un masque respiratoire en cas d'exposition prolongée. La grippe aviaire ne constitue pas une préoccupation en matière de sécurité alimentaire. Rien n'indique que la consommation de volaille, d'œufs et de viande de commerce entièrement cuits puisse transmettre la grippe aviaire à l'homme. Le lait et les produits laitiers

pasteurisés peuvent également être consommés sans danger. De plus, tous les cas de grippe hospitalisés font l'objet d'un dépistage de ce virus, ce qui nous permettra de savoir s'il est présent dans notre communauté.

Existe-t-il un traitement ?

Plusieurs agents antiviraux peuvent être utilisés pour traiter les cas suspects, probables ou confirmés de grippe aviaire A (H5N1). Le moment idéal pour commencer un traitement antiviral est dans les 48 heures suivant l'apparition de la maladie. Le traitement peut être initié en attendant les résultats des tests de confirmation et ne doit pas être retardé.

Conclusion

La grippe aviaire est exactement ce qu'elle dit être : une maladie des oiseaux. Elle a tué des millions de poulets, mais elle se transmet rarement à d'autres animaux ou aux humains. Le contact direct avec un animal infecté est nécessaire pour créer un risque. Seuls deux cas humains ont été signalés au Canada. Actuellement, le risque pour les humains au Canada est presque nul. Des vaccins et des traitements sont disponibles si nécessaire.

References/Références :

1. <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/avian-influenza-h5n1/prevention-risks.html>
2. <https://www.cdc.gov/bird-flu/index.html>

2025 Webinar Calendar

[Click here to download](#) our full webinar calendar for 2025. We encourage you to register yourself and share with your employees to encourage them to participate in these insightful sessions.

2025 Content Calendar

Our 2025 content calendar is now available! [Click here to download it now](#). Please note this calendar is designed to support you with your internal communications and planning; it is not intended for distribution.

Brought to you by **Kii Health**
Formerly CloudMD