

## KNOW WHAT TO DO TO FIGHT THE H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU)

## SAVEZ-VOUS QUOI FAIRE CONTRE LE VIRUS H1N1 (GRIPPE PORCINE CHEZ L'ÊTRE HUMAIN) ?



- ▶ **FLU SYMPTOMS ARE:** cough *and* fever, runny nose, sore throat, body aches, fatigue and lack of appetite

### Protect yourself and others:

- ▶ Wash your hands often and thoroughly in warm, soapy water or use hand sanitizer.
- ▶ Cough and sneeze in your arm, not your hand.
- ▶ Keep common surfaces and items clean and disinfected.
- ▶ Stay home if you're sick. Contact a health care provider if your symptoms worsen.

- ▶ **SYMPTÔMES DE LA GRIPPE :** toux *et* fièvre, nez qui coule, maux de gorge, douleurs musculaires, fatigue et un manque d'appétit

### Protégez-vous et les autres en suivant ces recommandations :

- ▶ Lavez-vous fréquemment et soigneusement les mains au savon et à l'eau chaude ou utilisez un gel antiseptique pour les mains.
- ▶ Toussez ou éternuez dans votre bras plutôt que dans votre main.
- ▶ Nettoyez et désinfectez les surfaces et les articles que vous partagez avec d'autres personnes.
- ▶ Restez à la maison si vous êtes malade. Consultez un fournisseur de soins de santé si vos symptômes s'aggravent.

## KNOWLEDGE IS YOUR BEST DEFENCE

## S'INFORMER, C'EST SE PROTÉGER

For more information:

**[www.fightflu.ca](http://www.fightflu.ca)**

**1-800-454-8302**

**TTY 1-800-465-7735**

Pour en savoir plus :

**[www.combattezlalagrippe.ca](http://www.combattezlalagrippe.ca)**

**1-800-454-8302**

**ATS 1-800-465-7735**



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada