

Ressources

- **Ministère de la Santé et des Services sociaux**
www.halthss.gov.nt.ca
- **Agence de la santé publique du Canada**
www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/porcine_200904-fra.php
- **Centers for Disease Control and Prevention (en anglais seulement)**
www.CDC.gov/h1n1flu/
- **Organisation mondiale de la Santé**
www.who.int/csr/disease/swineflu/fr/index.html
- www.combattezlagrippe.ca
- www.pandemiequebec.gouv.qc.ca

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le centre de santé de votre région ou téléphonez à la Ligne Info-Soins au 1-888-255-1010



Toutes les souches de la grippe peuvent être dangereuses. Toutefois, une prévention efficace des infections peut contribuer à votre protection contre les différents virus.

Si vous voulez ces informations dans une autre langue officielle, contactez-nous au 867-920-3367.
If you would like this information in another official language, contact us at 867-920-3367.

GRIPPE H1N1

Ralentissez la propagation!

En quoi consiste la grippe H1N1?

- la grippe H1N1 est une maladie respiratoire causée par un nouveau type de virus de la grippe;
- elle est très contagieuse et se propage facilement entre les humains comme la grippe saisonnière régulière;
- les personnes atteintes peuvent être contagieuses pendant une durée maximale de sept jours.

De quelle manière se propage-t-elle?

- de personne à personne, en éternuant ou en toussant;
- en touchant des surfaces contaminées, comme des poignées, des comptoirs et des téléphones.

Protégez-vous

- évitez d'entrer en contact avec des personnes atteintes du virus;
- évitez de vous toucher la bouche et le nez;
- lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau ou utilisez du désinfectant antibactérien pour les mains;
- évitez les foules;
- ouvrez les fenêtres de votre maison pour favoriser une meilleure circulation de l'air;
- ne fumez pas;
- faites de votre maison un endroit sans fumée;
- restez en santé – dormez suffisamment, mangez des aliments sains et restez actifs.

Principaux signes et symptômes

- fièvre (38 °C);
- toux;
- maux de gorge;
- nez qui coule ou nez bouché.

Si vous présentez ces signes et éprouvez ces symptômes :

Restez à la maison et évitez d'entrer en contact avec d'autres personnes pendant les **sept jours** suivant l'apparition des symptômes ou jusqu'à ce que les **symptômes soient disparus depuis 24 heures** (la durée la plus longue des deux).

Ne voyagez pas et n'allez pas au travail ou à l'école lorsque vous êtes malade.

Autres symptômes :

- douleurs physiques;
- maux de tête;
- frissons;
- fatigue;
- diarrhée ou vomissements.

Comment aider à atténuer les symptômes

1. traitez les fièvres de plus de 38 °C avec de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène

(n'administrez pas d'Aspirine^{MD} aux enfants qui font de la fièvre) et une compresse d'eau froide sur le visage ou autour du cou;

2. buvez beaucoup de liquides et mangez des aliments nourrissants, comme des fruits, des légumes, des grains entiers et des produits laitiers;
3. faites de votre maison un endroit sans fumée;
4. téléphonez à la Ligne Info-Soins au 1-888-255-1010 si vous êtes inquiet;
5. consultez un médecin ou une infirmière si vos symptômes s'aggravent.

Quand faut-il consulter un médecin?

Lorsque :

- vous souffrez de dyspnée ou vous avez de la difficulté à respirer;
- vous avez de la fièvre depuis plus de trois jours.

Lorsque votre enfant :

- a de la difficulté à respirer, une respiration rapide ou les lèvres bleues;
- réagit lentement;
- mange ou boit peu;
- est victime de crises.

Vous risquez davantage de rencontrer des complications si vous :

- avez des antécédents de maladies chroniques;
- êtes enceinte;
- êtes âgé de moins de cinq ans;
- êtes âgé de plus de 65 ans.