

Virus de la grippe H1N1

Prendre soin d'un membre de la famille malade

Le virus de la grippe H1N1 est un nouveau virus qui provoque des symptômes similaires à ceux de la grippe saisonnière, mais qui peut vite se développer en détresse respiratoire. La grippe H1N1 est facilement transmissible d'une personne à l'autre.

Symptômes

Les symptômes de la grippe H1N1 sont similaires à ceux de la grippe ordinaire. Parmi ceux-ci, on trouve les suivants :

- Fièvre
- Toux
- Mal de gorge
- Douleurs corporelles
- Maux de tête
- Frissons et fatigue
- Les enfants de moins de 5 ans peuvent vomir ou avoir la diarrhée



Des complications comme la pneumonie peuvent se développer dans les cas les plus graves, chez les personnes atteintes d'une maladie chronique ou chez les femmes dans leur deuxième ou troisième trimestre de grossesse ou dans les quatre semaines suivant l'accouchement.

Soins généraux

Si un membre de votre famille présente des symptômes de grippe :

- La personne malade doit rester à la maison. Le repos est très important.
- Traitez la fièvre, le mal de gorge et les douleurs musculaires à l'aide de médicaments anti-fièvre. Ne donnez pas de produits contenant de l'aspirine aux enfants ou aux adolescents. Elle peut causer le syndrome de Reye, qui peut être mortel.
- Donnez à la personne malade beaucoup de liquides (eau, jus, etc.).
- Mettez beaucoup de mouchoirs à portée de la main de la personne malade ainsi qu'un sac à ordures pour jeter les mouchoirs souillés.
- Tenez la personne malade à l'écart des personnes en santé.
- Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces d'usage commun (téléphones, poignées de porte, etc.).

Obtenez de l'aide

Allez voir un médecin ou téléphonez à Télésanté Ontario (1 866 797-0000) si la personne malade présente les symptômes suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement
- Douleurs à la poitrine
- Vomissements graves ou persistants
- Forte fièvre chez un adulte qui dure plus de deux jours
- Confusion ou difficulté à marcher

Un **enfant** peut présenter des symptômes moins évidents :

- Respiration plus rapide que normale
- Respiration difficile ou douloureuse au repos
- Peau de couleur bleuâtre ou grise
- Il ne boit pas suffisamment de liquides
- Il ne se réveille pas, ne parle pas ou ne joue pas
- Il est irritable et il ne veut pas qu'on le tienne
- Il n'urine pas ou pleure sans larmes

Retour au travail

Adultes et enfants :

- Ils ne retournent au travail ou à l'école que lorsqu'ils n'ont plus de fièvre et se sentent beaucoup mieux.

Pour en savoir plus long

Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound

Téléphone : 705 474-1400 North Bay
1 800 563-2808 Burk's Falls
705 746-5801 Parry Sound

Sans frais : 1 800 563-2808

Sites Web : www.healthunit.biz
<http://www.combattezlagrippe.ca/>
www.health.gov.on.ca