

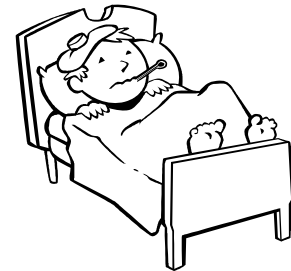
## Renseignements généraux

### Symptômes

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.

Les symptômes de la grippe H1N1 semblent 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.

### Prévention

Pour prévenir la propagation de la grippe H1N1 et vous protéger, vous et votre famille :

1. **Restez à la maison si vous êtes malade.** Restez à l'écart des autres et des foules pour éviter de leur transmettre le virus de la grippe.
2. **Lavez-vous bien les mains souvent à l'eau chaude et au savon.** Utilisez du gel désinfectant (base d'alcool de 60 à 90 %) s'il n'y a pas de savon ou d'eau.
3. **Désinfectez les surfaces d'usage commun** (téléphones, comptoirs, etc.).
4. **Éternuez et toussiez dans votre manche, pas votre main.**

## Soins

Si vous ou quelqu'un dans votre famille tombez malade :

- Restez à la maison. Gardez les membres de famille malades à l'écart de ceux qui ne le sont pas.
- Buvez beaucoup de liquides (jus, eau).
- Ayez beaucoup de mouchoirs à portée de la main.
- Ayez un sac à ordures à portée de la main pour y jeter les mouchoirs souillés.
- Reposez-vous. Le repos est très important.
- En cas de fièvre, de mal de gorge ou de douleurs musculaires, utilisez des médicaments anti-fièvre. Ne donnez pas d'aspirine ou de produits qui en contiennent aux enfants ou aux adolescents. Elle peut causer le syndrome de Reye, qui peut être mortel.

## Obtenez de l'aide

Allez voir un médecin ou téléphonez à Télésanté Ontario (1 866 797-0000) si :

- Votre respiration est difficile ou douloureuse au repos.
- Vos crachats sont épais, opaques ou sanguinolents.
- Votre respiration est sifflante.
- Vous faites de la fièvre pendant plus de trois jours et ne vous sentez pas mieux.
- Vous prenez du mieux, mais devenez soudain très fiévreux et retombez malade.

## Pour en savoir plus long

### **Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound**

Téléphone : 705 474-1400 North Bay  
705 746-5801 Parry Sound

Sans frais : 1 800 563-2808

Web : [www.healthunit.biz](http://www.healthunit.biz)  
[www.combattezlagrippe.ca](http://www.combattezlagrippe.ca)  
[www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca)