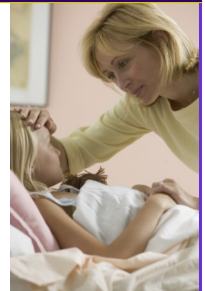


VIRUS INFLUENZA (GRIPPE)

Que faire si vous ou votre famille êtes malade?

Soins

- Restez à la maison. Si vous ou un membre de votre famille êtes malade, restez à distance des personnes qui ne sont pas malades.
- Buvez beaucoup de liquides (jus, eau, Pedialyte®).
- Gardez une bonne réserve de mouchoirs à proximité de la personne malade.
- Placez un sac à ordures près de la personne pour qu'elle puisse y jeter ses mouchoirs après les avoir utilisés.
- Le repos est très important. Assurez le confort de la personne.
- Pour apaiser la fièvre, le mal de gorge et les douleurs musculaires, prenez un médicament qui réduit la fièvre. Ne donnez pas de produits contenant de l'aspirine ou du Pepto Bismol aux enfants et aux adolescents: ils peuvent entraîner le syndrome de Reye, maladie parfois mortelle.



Préparatifs

- Assurez-vous d'avoir assez de nourriture et de fournitures pour que votre famille puisse subsister pendant une semaine, comme du jus de fruits, de la soupe ou de l'eau en bouteille et des articles ménagers de base.
- Gardez votre armoire à pharmacie bien approvisionnée avec des médicaments réduisant la fièvre et tout autre médicament susceptible d'atténuer vos symptômes ou recommandé par votre professionnel de la santé.
- Demandez à quelqu'un de venir régulièrement voir votre famille pendant que vous êtes malade. Prenez en note son nom et son numéro de téléphone et discutez de la fréquence à laquelle vous voulez qu'elle vienne vous voir.

Protection

- Isolez les membres de votre famille qui sont malades.
- Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau chaude et du savon. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Éternuez et tousssez dans votre manche, pas votre main.
- Nettoyez les surfaces utilisées fréquemment (téléphones, comptoirs, etc.) avec un produit désinfectant.

Consultez votre professionnel de la santé si :

- Vous avez une respiration difficile ou douloureuse au repos
- Vous expectorez lorsque vous tousssez, vos crachats ne sont pas clairs ou sont teintés de sang
- Vous avez une respiration sifflante
- Vous avez une fièvre depuis plus de trois jours et ne vous sentez pas mieux
- Vous commencez à mieux vous sentir, mais une forte fièvre est soudainement réapparue et vous vous sentez de nouveau malade

Pendant combien de temps dois-je rester à la maison?

Professionnels de la santé : Restez à la maison pendant sept jours suivant l'apparition des symptômes et jusqu'à ce que vous n'ayez plus de fièvre et que vous vous sentiez mieux.

Autres travailleurs : Restez à la maison jusqu'à ce que votre fièvre ait disparu et que vous vous sentiez mieux.

Enfants d'âge scolaire : L'enfant doit rester à la maison jusqu'à ce qu'il n'ait plus de fièvre et qu'il se sente mieux.

****Note :** La toux dure souvent plusieurs semaines après avoir eu la grippe. Si votre toux persiste sans que vous n'ayez d'autres symptômes, vous pouvez retourner travailler.

Lavage des mains

 <p>1. Mouillez vos mains</p>	 <p>2. Utilisez du savon</p>	 <p>3. Savonnez-les pendant 15 secondes</p>
 <p>4. Rincez</p>	 <p>5. Sécher vos mains avec une serviette en papier ou sous le séchoir</p>	 <p>6. Fermez le robinet avec une serviette en papier, s'il y en a</p>

Couvrez votre toux



Quand vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez à l'aide d'un mouchoir

ou

toussez ou éternuez dans la partie supérieure de votre manche, et non dans vos mains.

Jetez les mouchoirs souillés à la poubelle.

