

Virus de la grippe H1N1

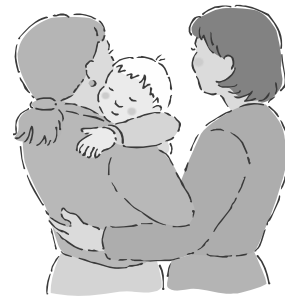
Renseignements à l'intention des parents et tuteurs

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.

Chez la plupart des enfants, les symptômes de la grippe H1N1 semblent similaires à ceux de la grippe ordinaire. Parmi ceux-ci, on trouve les suivants :

- Forte fièvre
- Toux
- Maux de tête
- Mal de gorge
- Douleurs musculaires et articulaires
- Congestion
- Écoulement nasal
- Manque d'appétit et d'énergie
- Nausée, vomissements et diarrhée



Les jeunes enfants peuvent ne pas présenter les symptômes habituels, mais peuvent éprouver des problèmes respiratoires ou manquer d'énergie.

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. **Nettoyez les surfaces d'usage commun (téléphones, comptoirs, etc.).** Utilisez un désinfectant pour nettoyer les surfaces autour d'une personne grippée.
4. **Éternuez et tousez dans votre manche, pas votre main.** Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le après l'avoir utilisé et lavez-vous les mains. Gardez vos doigts à l'écart de vos yeux, de votre nez et de votre bouche.

Soins

Si votre enfant tombe malade :

- **Gardez-le à la maison.** Attendez qu'il ait récupéré avant de l'envoyer à l'école ou à la garderie.
- Faites-lui boire beaucoup de liquides (jus, eau).
- Assurez-vous qu'il est confortable et tenez-le à l'écart des personnes en santé. Il est important qu'il se repose.
- En cas de fièvre, de mal de gorge ou de douleurs musculaires, utilisez des médicaments anti-fièvre autorisés par votre médecin selon l'âge de votre enfant. 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.
- Placez les mouchoirs près de l'enfant malade et ayez un sac à ordures à portée de la main pour jeter les mouchoirs souillés.

Enfant atteint d'un problème de santé chronique : Demandez au médecin de votre enfant si ce dernier peut aller à l'école s'il y a une hausse du nombre de cas de grippe.

Obtenez de l'aide

Allez voir un médecin ou téléphonez à Télésanté Ontario (1 866 797-0000) si votre enfant ressent l'un des symptômes suivants :

- Sa respiration est difficile ou douloureuse au repos
- Il respire rapidement, a de la difficulté à respirer ou a une respiration sifflante
- Ses crachats sont épais, opaques ou sanguinolents
- Il fait de la fièvre pendant plus de trois jours et ne se sent pas mieux
- Il prenait du mieux, mais est soudain devenu très fiévreux et est retombé malade
- Sa peau est de couleur bleuâtre ou grise
- Il ne se réveille pas, ne parle pas ou ne joue pas
- Il ne boit pas assez de liquides, n'urine pas ou pleure sans larmes
- Il est irritable au point où il ne veut pas qu'on le tienne

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.combattezlagrippe.ca/>
www.health.gov.on.ca