

Protégez-vous contre le virus de la grippe H1N1

Protégez-vous, votre famille et votre communauté

Cette année, la saison de la grippe apporte avec elle un risque supplémentaire — le virus de la grippe H1N1 (la grippe porcine). Dans la plupart des cas, les symptômes sont légers, mais ils peuvent parfois être plus sérieux. Vous, votre famille et votre communauté, pouvez prendre certaines mesures afin de vous protéger de l'infection.

Combattre le virus de la grippe H1N1 — vous pouvez faire la différence

Les symptômes du virus de la grippe H1N1 ressemblent à ceux de la grippe saisonnière — fièvre et toux, écoulement nasal, mal de gorge, douleurs musculaires, fatigue et manque d'appétit.

Il est important que vous sachiez comment vous protéger contre l'infection afin de combattre la transmission du virus.

- ▶ Toussez et éternuez dans votre bras et non pas dans votre main.
- ▶ Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- ▶ Lavez-vous fréquemment les mains avec de l'eau chaude et du savon durant au moins 20 secondes. Sinon, utilisez un gel antiseptique pour les mains.
- ▶ Nettoyez les surfaces et les articles que vous partagez avec d'autres, comme les poignées de porte et la télécommande de la télévision.
- ▶ Si vous êtes malade, restez à la maison et essayez de limiter vos contacts avec d'autres personnes.
- ▶ Obtenez votre vaccin contre la grippe H1N1.
- ▶ Communiquez immédiatement avec votre centre de santé local si :
 - ▶ vos symptômes s'aggravent
 - ▶ vous êtes enceinte et présentez les symptômes de la grippe
 - ▶ vous souffrez d'une maladie chronique et présentez les symptômes de la grippe
 - ▶ vous vous occupez d'un enfant malade de moins de 5 ans



S'INFORMER, C'EST SE PROTÉGER

Pour plus d'information sur les sujets suivants :

- ▶ Quand consulter
- ▶ Comment prendre soin d'une personne malade
- ▶ Le vaccin contre la grippe H1N1
- ▶ Le Guide de préparation au virus H1N1
- ▶ Les numéros des centres de santé locaux et régionaux

visitez **www.combattezlagrippe.ca** ou **www.flunu.ca**
ou composez le **1 800 O-Canada (1-800-622-6232)** **ATS 1-800-926-9105**



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada