

INFORMATION IMPORTANTE : H1N1

Pour protéger votre santé et la santé des autres

Si vous avez des symptômes de la grippe

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- ▶ lavez-vous les mains souvent;
- ▶ tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras plutôt que dans vos mains;
- ▶ nettoyez votre environnement.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- ▶ mal de gorge;
- ▶ nez qui coule;
- ▶ nez bouché;
- ▶ toux.

DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

J'ai plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre. Celle-ci a débuté soudainement et j'ai les symptômes suivants :

- ▶ mal de gorge;
- ▶ fatigue importante;
- ▶ douleurs musculaires.
- ▶ maux de tête;
- ▶ toux;

DÉCISION

J'ai probablement la grippe. Je me soigne à la maison. Je consulte le document de l'agence de la santé publique du Canada « Votre guide de préparation au virus H1N1 ». Au besoin, j'appelle le service de santé de ma région.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT À RISQUE DE COMPLICATIONS

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je fais partie des groupes présentant un risque de développer des complications (enfants de moins de 2 ans, personnes âgées, femmes enceintes, personnes atteintes d'une maladie chronique).

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais de la fièvre et j'ai un des symptômes suivants :

- ▶ essoufflement;
- ▶ difficulté à respirer;
- ▶ douleur quand je respire;
- ▶ vomissements depuis plus de quatre heures;
- ▶ fièvre chez un enfant qui est trop calme et moins énergique que d'habitude, qui refuse de jouer ou qui est agité.

DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- ▶ difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- ▶ difficulté à bouger;
- ▶ somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- ▶ absence d'urine depuis 12 heures;
- ▶ lèvres bleues;
- ▶ raideur importante au cou;
- ▶ convulsions;
- ▶ fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence. Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 9-1-1.

RENSEIGNEMENTS

ONTARIO

1 800 476-9708
ATS : 1 800 387-5559
www.health.gov.on.ca

CANADA

1 800 622-6232
www.combattezlagrippe.ca

NORTHWESTERN HEALTH UNIT

Dryden : 223-3301
Red Lake : 727-2626
Ignace : 934-2236
www.nwhu.on.ca

THUNDER BAY DISTRICT HEALTH UNIT

Tel:1-888-294-6630 poste 8318
Local: 625-8318
www.thunderbayflu.ca

NUMÉROS IMPORTANTS

Votre pharmacien

Votre médecin