

Conseils pour éviter la grippe A(H1N1)

Comment puis-je me protéger contre la grippe A(H1N1)?

Prendre les mesures générales de prévention de la grippe:

- Éviter tout contact étroit avec des gens qui ne semblent pas bien portants et qui présentent de la fièvre et une toux.
- Se laver les mains à l'eau et au savon fréquemment et soigneusement.
- Avoir une bonne hygiène de vie, à savoir dormir suffisamment, s'alimenter correctement et conserver une activité physique.

Comment prendre en charge à la maison une personne malade?

- Essayer de lui réserver un endroit de la maison à l'écart. Si c'est impossible, maintenir une distance d'au moins un mètre entre elle et les autres occupants.
- Se couvrir le nez et la bouche lorsqu'on s'occupe de la personne malade. On peut acheter des masques dans le commerce ou les fabriquer à l'aide de tissus facilement disponibles du moment qu'on les nettoie ou qu'on les élimine correctement.
- Se laver les mains soigneusement à l'eau et au savon après chaque contact avec la personne malade.
- Essayer de bien aérer la zone où se trouve la personne malade. Ouvrir les portes et fenêtres pour faire circuler l'air.
- Maintenir l'environnement propre à l'aide de produits ménagers facilement disponibles.

Si vous vivez dans un pays où la grippe A(H1N1) a provoqué des cas de maladie chez l'homme, suivre les autres conseils donnés par les autorités de santé nationales et locales.

Que faire si je pense avoir contracté la grippe A(H1N1)?

Si vous ne vous sentez pas bien, présentez une forte fièvre, de la toux et/ou un mal de gorge:

- Restez chez vous et évitez de vous rendre sur votre lieu de travail, votre école ou à des rassemblements.
- Reposez-vous et absorbez des liquides en abondance.
- Couvrez-vous le nez et la bouche de mouchoirs en papier lorsque vous toussiez et que vous éternuez et éliminez-les ensuite correctement.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon fréquemment et soigneusement, surtout après avoir toussé ou éternué.
- Informez votre famille et vos amis de votre maladie et recherchez de l'aide pour les tâches ménagères qui supposent des contacts avec d'autres gens, par exemple les courses.

Que faire si j'ai besoin de soins médicaux?

- Contactez votre médecin ou prestataire de soins de santé et, avant de vous rendre à son cabinet, décrivez-lui vos symptômes. Expliquez pourquoi vous pensez avoir contracté la grippe AH1N1 (par exemple si vous vous êtes récemment rendu dans un pays où sévit une flambée de grippe AH1N1 chez l'homme). Suivre les conseils qu'il vous aura donnés pour les soins.
- S'il ne vous est pas possible de contacter votre prestataire de soins de santé à l'avance, appelez au 1515 le SAMU national.
- Prenez soin de bien vous couvrir le nez et la bouche au cours de votre déplacement.