

---

## **La grippe pandémique A (H1N1) 2009**

### **Recommandations de santé publique relativement aux personnes chez qui la grippe pandémique A (H1N1) a été diagnostiquée**

---

#### **Consignes pour les personnes chez qui la grippe pandémique A (H1N1) 2009 a été diagnostiquée :**

- Restez à la maison pendant 24 heures après la fin de vos symptômes, ou pendant sept jours (10 pour les enfants) après le début de vos symptômes, à savoir la période la plus longue des deux.
- Autant que possible, évitez tout contact avec le reste de la famille en utilisant une chambre à coucher et une salle de bains différentes. Si vous devez partager une salle de bains, assurez-vous d'utiliser votre propre serviette.
- Autant que possible, portez un masque chirurgical si vous devez être en contact avec les membres de votre famille. Vous pouvez vous procurer des masques chirurgicaux à la pharmacie, dans les magasins de fournitures de sécurité et dans les quincailleries.
- Quand vous toussiez, couvrez-vous la bouche avec un papier mouchoir ou votre manche. Jetez immédiatement les papiers mouchoirs.
- Lavez-vous les mains souvent et soigneusement au savon liquide et à l'eau chaude. Si vous ne disposez pas de savon liquide et d'eau chaude, servez-vous d'un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Ne partagez rien qui entre dans votre bouche, comme des ustensiles, des verres à boire ou des brosses à dents.
- Ne recevez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous devez quitter votre domicile pour vous rendre à un rendez-vous avec un médecin, portez un masque chirurgical.
- Ne donnez pas d'aspirine ou de produits qui en contiennent à des enfants ou des adolescents.
- Suivez les directives de votre fournisseur de soins de santé ou appelez Télésanté au 1-866-797-0000 (ATS : 1-866-797-0007).

#### **Exemples de cas où des soins médicaux d'urgence sont requis :**

- Difficultés respiratoires ou douleurs à la poitrine
- Lèvres qui deviennent mauves ou bleues
- Vomissements et incapacité de garder des liquides dans l'estomac
- Signes de déshydratation comme des étourdissements en position debout, baisse de la quantité d'urine chez les adultes et diminution du nombre de couches humides ou des selles chez les nourrissons, ou, toujours chez les nourrissons, absence de larmes quand ils pleurent
- Une crise
- Confusion ou faculté de réponse réduite

#### **Renseignements généraux :**

- Afin d'obtenir des renseignements généraux au sujet de la pandémie de grippe 2009, visitez le [www.sdhu.com](http://www.sdhu.com); appelez notre programme de contrôle des maladies infectieuses au (705) 522-9200, poste 301; ou appelez la ligne INFO de ServiceOntario au 1-800-476-9708.

**[www.sdhu.com](http://www.sdhu.com)**

---

Sudbury  
(705) 522-9200

Île Manitoulin  
(705) 370-9200

Espanola  
(705) 222-9202

Sudbury Est  
(705) 222-9201

Chapleau  
(705) 860-9200