

Que faire si vous pensez avoir la grippe

Il s'agit probablement d'une grippe lorsque

- vous êtes pris d'un accès soudain de toux et de fièvre, accompagné d'une partie ou de la totalité des symptômes habituels suivants :
 - > maux de gorge, maux de tête, fatigue extrême et douleurs musculaires et articulaires.

Certaines personnes ont aussi parfois des nausées, des vomissements et la diarrhée.

Il se peut que certaines personnes n'aient pas de fièvre, en particulier les jeunes enfants, les gens âgés ou les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Si vos symptômes sont bénins, soignez votre fièvre, reposez-vous, buvez beaucoup de liquides et restez à la maison jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Composez le 811 si vos symptômes s'aggravent.

Prévention de la grippe

- Lavez-vous les mains.
- Toussez ou éternuez dans votre coude.
- Nettoyez les surfaces communes.

S'agit-il d'un rhume ou d'une grippe?

Le rhume est une infection légère des voies respiratoires supérieures causées par différents virus. Il se manifeste par l'écoulement nasal, la congestion nasale, la toux et le mal de gorge, et peut durer une semaine. La personne qui a un rhume n'a habituellement pas de maux de tête, de fièvre ou de douleurs musculaires.

Reposez-vous et portez une attention particulière à vos symptômes en cas d'aggravation.

Consultez un professionnel de la santé ou composez le 811 immédiatement lorsque

- vous manifestez des symptômes de la grippe et que vous faites partie d'un groupe qui présente des risques de complications, par exemple :
 - > femmes enceintes, enfants de moins de deux ans, adultes de plus de 65 ans et personnes dont le système immunitaire est affaibli ou qui souffrent d'une maladie chronique ou d'obésité
- vous faites de la fièvre depuis plus de 3 jours
- vous avez de plus en plus de difficulté à respirer

Il peut être très important de vous faire traiter dans les 24 à 48 heures. Si vous prévoyez consulter un professionnel de la santé, vous devriez téléphoner à l'avance.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou si vous avez des questions au sujet de la grippe H1N1, appelez la ligne Info-santé du Yukon, au 811, ou visitez le www.combattezlagrippe.ca ou le www.hss.gov.yk.ca

Préparatifs

- Ayez toujours à la maison les articles suivants :
 - > papiers mouchoirs, eau et savon, de l'ibuprofène (par ex., Advil®) ou de l'acétaminophène (par ex., Tylenol® ou Tempra®). **Note importante :** ne donnez pas d'AAS (acide acétylsalicylique, par ex., Aspirin®) à des enfants ou à des adolescents.
- Prévoyez quelqu'un pour s'occuper de vous ou de vos enfants, ou pour vérifier que vous et les vôtres allez bien.
- Offrez à cette personne le même soutien.

C'est une situation d'urgence lorsque

- vous avez la grippe ou éprouvez une partie ou la totalité des symptômes suivants :
 - > essoufflement (respiration sifflante, difficultés respiratoires)
 - > douleur thoracique
 - > somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à vous réveiller
 - > déshydratation / absence de miction depuis 12 heures
 - > présence de fièvre dans le cas d'un enfant de moins de 3 mois

Présentez-vous immédiatement à l'urgence ou au centre de santé communautaire de votre localité (si possible, téléphonez avant de vous y rendre). Si nécessaire, composez le 911 ou, à l'extérieur de Whitehorse, communiquez avec les Services médicaux d'urgence.