

Grippe A H1N1 : Guide à l'intention des parents

H1N1 : A Guide for Parents (French)

Cette année, la saison de la grippe est plus dangereuse qu'à l'habitude

Le virus de la grippe H1N1 rendra la saison de la grippe de cette année plus dangereuse qu'à l'habitude. La plupart des personnes qui contracteront la grippe deviendront légèrement malades, mais personne n'est à l'abri d'une maladie grave.

Protégez votre famille : évitez de devenir infecté au virus de la grippe H1N1

Faites-vous vacciner contre la grippe H1N1 et la grippe saisonnière

- Tous les membres de la famille âgés de plus de six mois devraient se faire vacciner contre la grippe H1N1. Le vaccin est gratuit et sécuritaire. Les risques liés au vaccin sont infimes comparativement à ceux d'une maladie grave découlant de la grippe H1N1.
- Faites-vous aussi vacciner contre la grippe saisonnière normale.

Ayez une bonne hygiène personnelle

- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Éloignez vos mains de votre visage.
- Toussez ou éternuez dans votre manche.
- Lavez les surfaces de votre domicile qui sont souvent touchées.

Pratiquez la distanciation sociale

- Évitez les foules où les virus peuvent se répandre rapidement.
- Gardez à l'esprit que le virus peut se transmettre par une poignée de mains, un baiser et d'autres contacts sociaux rapprochés.
- Restez chez vous si vous êtes malade.

Quoi faire si votre enfant devient malade

La plupart des personnes infectées au virus de la grippe H1N1 n'auront que de légers symptômes comme une forte fièvre, des céphalées, des douleurs, de la fatigue et de la faiblesse, un nez congestionné qui coule, un mal de gorge, de la toux et, parfois, des éternuements. Il pourrait falloir plusieurs jours pour s'en remettre.

Traitement d'une infection légère

- Buvez beaucoup de liquide avec des doses régulières d'acétaminophène afin de maintenir la température de votre enfant sous 38,5 °C (101 °F). Lisez toujours l'étiquette avant de donner un médicament.
- Pour réduire la douleur musculaire, appliquez de la chaleur pendant de brèves périodes de temps au moyen d'une bouteille d'eau chaude ou d'un coussin chauffant, ou en prenant un bain chaud.
- Gargarisez-vous avec un verre d'eau chaude.
- Prenez des bonbons durs, des pastilles ou des morceaux de glace.
- Utilisez des gouttes salines ou un vaporisateur pour décongestionner votre nez.

Si vous avez des préoccupations, appelez votre médecin ou votre agence de santé publique locale. En Ontario, il s'agit de Télésanté Ontario au 1-866-797-0000.

Allez immédiatement à l'hôpital si votre enfant présente l'un des signes suivants :

- respiration rapide ou difficile;
- lèvres ou peau bleuâtres ou foncées;
- somnolence au point de ne pas pouvoir être réveillé facilement;
- grande irritabilité ou refus de se faire prendre;
- déshydratation : ne pas boire assez de liquide et ne pas aller régulièrement à la toilette;
- état amélioré qui empire soudainement.