

Fiche d'information **H1N1** sur le

Le 18 novembre 2009

Mesures à prendre en famille

Voici 10 mesures faciles à prendre durant la saison de la grippe pour éviter d'être malade tout en prodiguant à vos amis et à votre famille les soins dont ils ont besoin.

1. **Gardez vos distances** : Minimisez les contacts avec la personne dont vous vous occupez. Même si vous allez vous occuper de cette personne et la réconforter, encouragez-la à rester dans sa chambre. Cela réduira la propagation du virus à tous les occupants de la maison.
2. **Lavez-vous les mains souvent** : Même si elles ont l'air propres, il faut se laver les mains souvent avec du savon et de l'eau chaude, ou utiliser un désinfectant à mains à base d'alcool (60 à 90 % d'alcool) :
 - avant d'approcher une personne malade et après l'avoir fait;
 - après avoir été dans la chambre d'une personne malade ou avoir touché à tout objet auquel la personne malade a touché, par exemple, de la vaisselle, des serviettes, des vêtements ou des déchets;
 - avant de préparer et de consommer des aliments;
 - avant de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche;
 - lorsque vous toussiez ou éternuez dans un mouchoir.
3. **Couvrez-vous la bouche quand vous toussiez et éternuez** : Pour réduire la propagation de l'infection, couvrez-vous la bouche avec votre bras ou votre manche quand vous toussiez ou éternuez.
4. **Restez à la maison jusqu'à ce que vous vous sentiez bien** : Une personne malade ne devrait pas sortir en public. Si vous êtes malade, restez à la maison et évitez de vous rendre au travail ou à l'école ou de faire des sorties sociales jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux et capable de reprendre vos activités quotidiennes habituelles.
5. **Nettoyez les surfaces utilisées fréquemment** : Afin de réduire la propagation du virus, veillez à nettoyer au moins une fois par jour les surfaces que l'on touche fréquemment, comme les poignées de portes, les interrupteurs d'éclairage, les téléphones, les claviers et toute autre surface dure. Nettoyez et désinfectez les articles utilisés par la personne malade et assurez-vous qu'elle dispose de ses propres effets personnels – serviettes, débarbouillette, brosse à dents et autres articles du genre.
6. **Buvez beaucoup de liquides et mangez des aliments sains** : Donnez au malade beaucoup de boissons chaudes pour soulager le mal de gorge. Donnez-lui aussi des aliments simples et nourrissants, tels que du gruau, des légumes en purée, des bananes, du riz, des pommes et des rôties.
7. **Ouvrez les fenêtres** : Il n'y a rien comme de l'air frais. Si la température le permet, ouvrez les fenêtres pour bien aérer les pièces.
8. **Ne fumez pas dans la maison** : Fumer et l'exposition à la fumée secondaire sont particulièrement difficiles pour les poumons, surtout quand ils sont infectés. Veillez à ce que personne ne fume près du malade.



9. **Traitez la fièvre :** La fièvre s'accompagne souvent de frissons, de douleurs et de courbatures. L'acétaminophène et l'ibuprofène peuvent aider à faire baisser la fièvre et à faire disparaître la douleur. Pour les enfants, l'acétaminophène est recommandé. Si vous utilisez de l'ibuprofène, assurez-vous que l'enfant boit beaucoup de liquide. Ne donnez pas de comprimés d'aspirine aux enfants. Ne donnez pas d'aspirine aux enfants. Une débarbouillette mouillée à l'eau froide et appliquée sur le visage, le cou ou le corps peut contribuer à faire diminuer la fièvre. Lorsque vous prenez des médicaments, suivez les directives indiquées sur l'étiquette ou données par votre fournisseur de soins de santé.
10. **Soyez attentif aux complications :** La plupart des gens vont commencer à se sentir mieux après quelques jours. Il peut parfois survenir des complications, telles que la pneumonie. L'asthme, le diabète et les maladies du cœur peuvent s'aggraver. Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si la personne malade :
- commence à se sentir mieux, puis que la fièvre revient et que la maladie s'aggrave;
 - a une respiration sifflante, le souffle court ou de la difficulté à respirer;
 - remarque du sang dans les mucosités;
 - a des douleurs thoraciques;
 - a de la difficulté à se réveiller, est d'un calme inhabituel ou ne réagit pas à vos appels;
 - a des hallucinations;
 - commence à se sentir mieux, puis souffre de nouveau de diarrhée, de vomissements ou de douleurs abdominales.

Ayez un plan. Ayez une trousse. Soyez prêt.

Savoir comment vous occuper de quelqu'un n'est qu'une facette de votre préparation en cas de maladie. Mais que faire si vous vivez seul ou connaissez quelqu'un qui vit seul?

Ayez des fournitures supplémentaires à portée de la main au cas où vous ou un membre de votre famille tombiez malade et que vous ne soyez pas en mesure de sortir de la maison. Parmi ces fournitures :

- des aliments et des jus en conserve ou congelés;
- du savon et du désinfectant à mains;
- des médicaments contre les douleurs et la fièvre;
- un thermomètre;
- une quantité supplémentaire de vos médicaments sur ordonnance.

Si vous vivez seul, si vous êtes parent seul ou que vous êtes la principale personne soignante dans votre maison, entrez en contact maintenant avec un ami, un voisin ou un membre de votre famille qui pourra vous aider si vous tombez malade. Cette personne pourra :

- faire vos courses;
- aller chercher vos médicaments;
- aller promener le chien;
- aller faire votre épicerie.

Si vous êtes bien, offrez votre aide à un voisin qui pourrait en avoir besoin.

Ressources

Pour des mises à jour régulières, consultez le www.gov.ns.ca/H1N1/FR.

Consultez le site www.combattezlgrappe.ca, un site de l'Agence de la santé publique du Canada.

La grippe ou le rhume? – http://www.gov.ns.ca/hpp/publications/Influenza-Decision-Chart_fr.pdf

Les centres de dépistage de la grippe sont aussi des ressources utiles dans de nombreuses localités.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, adressez-vous à Info-Santé 811.

