

# Fiche d'information **H1N1** sur le

Mise à jour : Le 3 novembre 2009

## **Conseils pour établir des liens de soutien avec les membres de la famille, les amis et les membres de la communauté durant la pandémie de H1N1**

Durant les périodes de grand stress, comme durant une pandémie, il est très important d'être en communication avec sa famille, ses collègues de travail et les membres de la communauté.

Voici quelques suggestions pour avoir un réseau de soutien social et communautaire durant une pandémie de grippe. Non seulement ces conseils augmenteront votre capacité de fonctionner durant une pandémie, mais ils aideront aussi les personnes dans votre communauté qui pourraient avoir grand besoin d'aide.

- Parlez ouvertement à votre famille et à vos amis. Encouragez-les à se faire vacciner et surveillez chez eux l'apparition de symptômes grippaux.
- Passez du temps avec les gens qui vous sont chers pour répondre à leurs questions du mieux que vous le pouvez. Rassurez-les, soutenez-les et encouragez-les et faites-vous rassurer, soutenir et encourager.
- Au cas où vous tomberiez malade, assurez-vous d'avoir un plan pour les enfants ou les personnes âgées dont vous avez la charge. Vous devriez pouvoir le mettre en œuvre rapidement. Il se pourrait que votre plan doive rester en place pendant plusieurs jours, même plus.
- Si vous faites partie d'un groupe ou d'un organisme communautaire, restez en communication avec lui et prêtez main forte à toute intervention bénévole qui viendrait en aide aux personnes dans le besoin.
- Mettez en place un système de rapport par téléphone ou par courriel avec les personnes dans la collectivité qui pourraient être plus vulnérables ou avoir moins d'aide, par exemple :
  - les personnes qui vivent seules,
  - les parents uniques,
  - les personnes âgées,
  - les nouveaux immigrants,
  - les personnes qui ont une incapacité,
  - les personnes qui souffrent d'une maladie préexistante (mentale ou physique).

Au besoin, demandez l'aide d'un professionnel. Pour de l'aide quant il s'agit de problèmes mentaux, communiquez avec le programme de santé mentale de votre région régionale de la santé et/ou avec votre centre de soins de santé si vous vivez dans une collectivité des Premières Nations.

