

Information tirée du Guide auto-soins
et du site www.pandemiequebec.gouv.qc.ca



Les Services de Réadaptation du Sud-Ouest et du Renfort

Novembre 2009

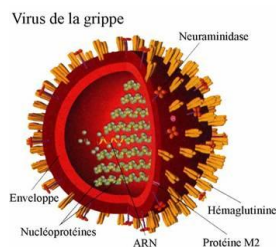
Ce que j'ai besoin de savoir sur la grippe A(H1N1)



Qu'est-ce que la grippe A(H1N1)?

La grippe est une infection contagieuse des voies respiratoires. Elle est causée par un virus appelé influenza qui peut se transmettre d'une personne à une autre.

Il y a plusieurs sortes de grippe. La A(H1N1) est simplement une nouvelle sorte de grippe. Elle cause les mêmes symptômes qu'une grippe habituelle, mais parce qu'elle est nouvelle plus de personnes peuvent l'attraper.



Les symptômes de la grippe

Il arrive souvent pendant l'hiver que j'aie le nez qui coule ou que je tousse. Ces symptômes ne sont pas ceux d'une grippe, mais d'un rhume.

Je sais que j'ai attrapé une grippe quand j'ai ces symptômes :

- Une fièvre (plus que 38 degrés Celsius sur le thermomètre)
- Une toux ou de la difficulté à respirer
- Des courbatures (j'ai mal un peu partout)

Si je n'ai pas ces symptômes ensemble, je n'ai probablement pas la grippe.

En résumé :

La grippe A(H1N1) fait beaucoup parler d'elle parce que c'est une nouvelle sorte de grippe que l'on retrouve partout sur la planète. C'est parce qu'on la retrouve partout sur la planète qu'on appelle ça une pandémie.

Malgré tout ce que je peux entendre à la radio et à la télévision, je dois me rappeler que la grippe A(H1N1) n'est pas dangereuse pour moi parce que je suis en bonne santé.

Dans les prochaines semaines, il se peut que mon travail ou mes activités soient annulés si trop de personnes ont la grippe. **Cette situation n'est que temporaire** et je serai averti lorsque je pourrai retourner au travail ou à mes activités.

En tout temps, je me lave les mains avant de manger, après m'être mouché et après être allé aux toilettes.

Je prends l'habitude de **toujours tousser dans mon coude.**

Si j'attrape la grippe, j'avertis quelqu'un de ma famille ou de mes intervenants. **Je reste à la maison** et je prends soin de moi. Je me souviens que la grippe partira dans 2 à 7 jours.

Si j'attrape la grippe, je peux aussi écrire mes symptômes sur la **grille de symptômes** qui est sur l'autre page. Je peux appeler le 8-1-1 si j'ai des questions. Je ne vais pas à l'hôpital sauf si une infirmière du 8-1-1 me le demande.

Pour toute autre question concernant ce document, je communique avec mon intervenant ou intervenante des SRSOR.

Je lave mes mains :

- ✓ Avant de manger
- ✓ Avant de préparer à manger
- ✓ Après être allé aux toilettes
- ✓ Après m'être mouché

Quand je me mouche, je mets le mouchoir dans la poubelle.



Je tousse dans mon coude.



Le vaccin

Le vaccin peut protéger contre la grippe. Il n'est pas obligatoire. C'est ma décision de le prendre ou de ne pas le prendre. Je peux en discuter avec une personne proche de moi (famille ou intervenants) afin de prendre une décision.

Les étapes de prévention mentionnées sont des moyens de me protéger contre la grippe. Cependant, il se pourrait que j'attrape la grippe quand même.

Que faire si j'attrape la grippe?

La plupart des personnes qui attrapent la grippe sont malades pendant 2 à 7 jours. Ils sont fatigués et ne se sentent pas bien, mais il est très rare qu'ils doivent aller à l'hôpital.

Si j'attrape la grippe, j'appelle quelqu'un de ma famille ou un intervenant pour m'aider à prendre soin de moi.

Si j'attrape la grippe:

- ✓ Je prends ma température à toutes les 4 heures. Si elle est plus que 38 degrés Celcius, je peux prendre du Tylenol si je ne suis pas allergique. Je suis les indications qui sont sur la bouteille ou je demande de l'aide d'un parent ou un intervenant.
- ✓ Je reste à la maison et je me repose (j'annule mon travail ou mes activités).
- ✓ Je bois plusieurs verres d'eau pendant la journée.

Quand j'ai la grippe, je suis contagieux. Ça veut dire que je peux la donner à d'autres personnes.

Si j'ai besoin de sortir de la maison pendant que j'ai la grippe, je dois porter un masque pour éviter de donner la grippe. Voici comment mettre le masque :



- 1- Placer les cordes derrière les oreilles
- 2- Abaisser le masque sous le menton
- 3- Ajuster le masque autour du nez.

Changer le masque lorsqu'il est mouillé.

Si j'ai la grippe et que j'ai des questions sur mes symptômes ou que je ne me sens vraiment pas bien, je peux prendre le téléphone et composer 8-1-1. Ce numéro de téléphone me permet de parler à une infirmière qui pourra répondre à mes questions sur ma grippe et me dire quoi faire.

Quand j'appelle le 8-1-1, il se peut que je sois mis en attente pour plusieurs minutes. J'attends sur la ligne et quelqu'un me répondra.

Avant de téléphoner, je prends 5 minutes pour remplir la grille suivante pour donner la bonne information.

Je coche mes symptômes	OUI	NON
Je fais de la fièvre Combien? _____		
Depuis quand? _____		
J'ai mal partout		
J'ai mal à la tête		
Je tousse un peu		
Je tousse beaucoup		
Mon nez coule ou est bouché		
J'ai de la difficulté à respirer		
J'ai pris du Tylenol À quelle heure? _____		
Je prends d'autres médicaments Lesquels? _____ _____		

La grippe peut amener d'autres symptômes, comme le mal de tête, la fatigue, la toux et le mal de coeur. Si j'attrape la grippe je n'aurai peut-être pas tous ces symptômes. Chaque personne est différente.

Ce que je peux faire pour essayer de ne pas attraper la grippe.

La grippe se transmet quand une personne qui a le virus tousse ou éternue. Le virus est caché dans les petites gouttelettes qui sortent du nez et de la bouche. Si une personne tousse dans sa main et touche le téléphone et qu'ensuite je touche le même téléphone, je pourrais attraper la grippe.

Pour ne pas attraper la grippe, je lave mes mains comme il est montré sur ces images :

