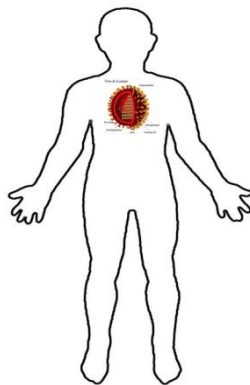
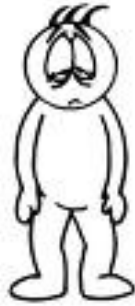


La grippe



La grippe est un tout petit virus qui se promène dans le corps des personnes. On ne peut pas voir ce virus.

Ce virus n'est pas dangereux.



Les personnes qui ont le virus de la grippe dans leur corps se sentent malades.

Ils font de la fièvre, se sentent fatigués et ont mal dans leur corps quand ils bougent.



Les personnes qui ont la grippe peuvent aussi tousser, avoir mal à la tête, avoir le nez qui coule, avoir mal au coeur ou vomir.

Les personnes qui ont la grippe n'ont pas tous ces symptômes, ils en ont quelques-uns.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	x	x	x			

Les personnes qui ont la grippe se sentent malades pendant 2 à 7 jours. Cela dépend des personnes.

Pendant qu'ils sont malades, les personnes restent à la maison pour se reposer.



Après 2 à 7 jours, la grippe est finie. La personne n'a plus mal et elle n'est plus fatiguée.

Elle peut recommencer à faire ses activités habituelles.

Pour essayer de ne pas attraper la grippe

Les gens attrapent la grippe parce qu'elle est contagieuse. Ça veut dire qu'une personne qui a la grippe peut la donner à une autre personne.



Les personnes qui ont la grippe ne font pas exprès pour la donner. Ça arrive par accident.

Le virus de la grippe se trouve dans la bouche et dans le nez. Il peut sortir quand une personne tousse ou éternue.

Voici ce que je dois faire pour essayer de ne pas attraper la grippe :

1- Je me lave les mains comme sur les images. Ceci permet de bien enlever les morceaux du virus qui pourraient être sur mes mains.

Je me lave les mains avant de manger



Je me lave les mains avant de faire la cuisine



Je me lave les mains après avoir éternué



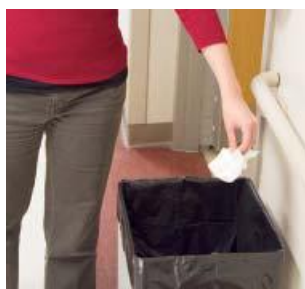
Je me lave les mains après être allé aux toilettes



2- Je tousse dans mon coude.



3- Lorsque mon nez coule, je me mouche dans un papier-mouchoir, je jette le papier dans la poubelle et je me lave les mains.



4- Je prends le vaccin.

Le vaccin est un médicament qui se donne par une piqûre dans le bras. Le médicament aide à ne pas attraper la grippe.

La piqûre prend 5 minutes à prendre. Ça fait un petit peu mal. 10 minutes après la piqûre, ça ne fait plus mal.



Si je fais les 4 étapes, il y a de bonnes chances que je n'attrape pas la grippe.



Si j'attrape la grippe



Je sais que j'ai la grippe quand j'ai de la fièvre, que j'ai mal partout et que je suis fatigué.



C'est normal quand j'ai la grippe que je sois fatigué, que j'aie mal partout, que mon nez coule, que j'aie mal au coeur ou que je vomisse.

C'est aussi normal quand j'ai la grippe que j'aie quelques-uns de ces symptômes, mais pas tous.



© 2008 Jay Gagne



Quand j'ai la grippe, je dois me reposer. Je peux rester dans mon lit, regarder des livres, écouter de la musique ou regarder la télévision.

Je ne vais pas au travail ou au centre d'activités. Je reste à la maison.



Quand j'ai la grippe, les adultes à la maison s'occupent de moi.
Ils ont besoin de prendre ma température.

Pour prendre ma température, ils utilisent un thermomètre.



Quand c'est le temps de prendre ma température, je m'assois sur une chaise.

L'adulte met le thermomètre dans ma bouche. Je ferme ma bouche et je garde le thermomètre dans ma bouche jusqu'à temps que l'adulte l'enlève.



Quand c'est le temps de prendre ma température, je m'assois sur une chaise.

L'adulte met le thermomètre dans mon oreille. J'attends jusqu'à temps que l'adulte l'enlève.



Pour enlever la fièvre et le mal, les adultes me donnent un médicament.

J'avale les pilules qu'ils me donnent avec un verre d'eau.





Quand j'ai la grippe, c'est normal que je n'aie pas beaucoup faim. Je mange un petit peu et c'est OK.

Quand j'ai la grippe, c'est important de boire beaucoup. Ça m'aide à me sentir mieux. Je peux boire de l'eau, du jus, de la soupe ou du thé. Les adultes qui s'occupent de moi à la maison m'offriront à boire souvent.



Si j'ai la grippe, il se peut que les adultes de la maison me demandent des fois de porter un masque sur ma bouche.



Le masque aide les autres personnes de la maison à ne pas attraper la grippe.

Je porte le masque quand je suis dans le salon ou la cuisine.
Je peux enlever le masque quand je suis dans ma chambre.

Il se peut que d'autres personnes porte le masque. C'est normal. C'est parce qu'ils ne veulent pas attraper la grippe.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	x	x	x	x		

Si j'attrape la grippe, je ne m'inquiète pas. C'est normal d'attraper la grippe des fois.

Je peux me rappeler que dans 2 à 7 jours, je vais me sentir mieux.





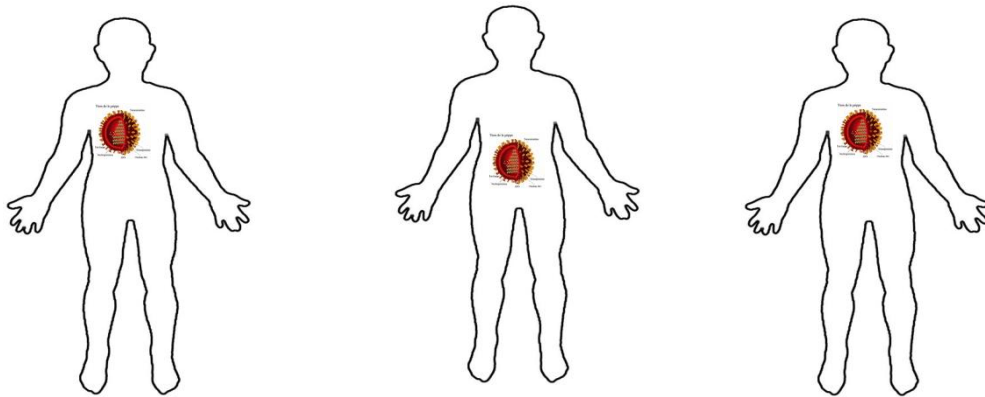
Si j'attrape la grippe, je me repose. Je laisse les adultes de la maison prendre ma température et me donner les médicaments. Je bois beaucoup et je reste à la maison.

Bientôt, ma grippe sera partie et je pourrai recommencer mes activités!



Si mon travail est fermé

Dans les prochaines semaines, beaucoup de personnes vont peut-être attraper la grippe.



Si beaucoup de personnes de mon travail attrapent la grippe, ils devront rester à la maison pour se reposer. Il n'y aura plus personne à mon travail.

Si beaucoup de personnes de mon travail ont attrapé la grippe, mon travail peut fermer.

Ça veut dire que je ne peux pas aller travailler.

Même si je me sens bien et que je n'ai pas la grippe, si trop de personnes de mon travail sont malades, mon travail sera fermé.

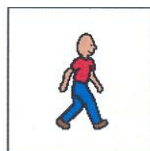
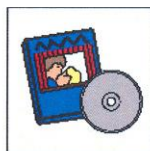
Quand mon travail est fermé, je dois rester à la maison.



Si mon travail ferme, les personnes de ma maison me montreront un tableau avec ces images.



Les personnes de la maison m'expliqueront les activités que je pourrai faire à la maison à la place d'aller travailler.



Quand les personnes de mon travail ne seront plus malades, je pourrai retourner au travail. Les personnes de ma maison vont m'avertir et placer cette image sur le tableau.

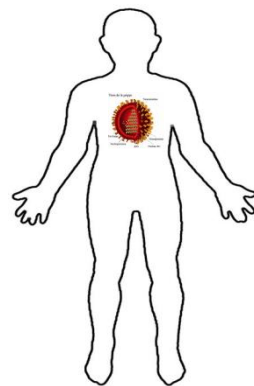
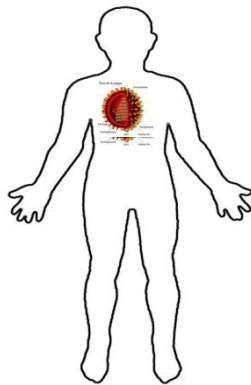
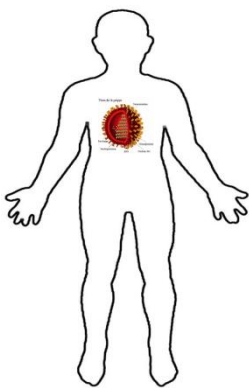


Si mon travail ferme, ce sera différent que d'habitude. Je sais que je pourrai y retourner dans quelques jours.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	x	x				

Si des personnes qui s'occupent de moi à la maison sont malades.

Dans les prochaines semaines, beaucoup de personnes vont peut-être attraper la grippe.



Il se pourrait que _____, _____,
ou d'autres personnes qui s'occupent de moi à la maison
attrapent la grippe et se sentent malades.



Les personnes qui attrapent la grippe doivent rester dans leur
maison pour se reposer.

Si _____ ou _____
attrapent la grippe, ils ne viendront pas me voir dans ma
maison.



Si une ou plusieurs personnes qui s'occupent de moi à la maison sont malades, ce sont d'autres personnes qui viendront me voir à la maison.

Il se peut que je ne connaisse pas les personnes qui viendront dans ma maison. Ce sont de nouvelles personnes.

Lorsqu'il y aura une personne qui ne pourra pas venir me voir parce qu'elle est malade, quelqu'un me montrera cette image.



Ensuite je verrai le nom de la personne qui viendra à la place.

Karine

Les nouvelles personnes qui viendront s'occuper de moi à la maison essaieront très fort de faire les mêmes activités que j'ai d'habitude. Mais il se peut qu'il y ait des petits changements.



Si je n'aime pas les petits changements et que je me sens dérangé, je peux le dire aux nouvelles personnes.

Si je n'aime pas les petits changements et que je me sens dérangé, je peux prendre une pause dans ma chambre.



Il se peut que je trouve ça difficile quand il y a de nouvelles personnes dans ma maison. C'est normal.

Les personnes qui s'occupent de moi d'habitude et qui sont malades vont revenir dans quelques jours, quand la grippe va être partie.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			x	x	x	x

Pendant qu'il y a de nouvelles personnes dans ma maison, je suis patient. S'ils font des choses qui me dérangent, je peux le dire ou je peux prendre une pause dans ma chambre.

Je suis capable d'accepter les nouvelles personnes dans ma maison. Je me souviens que bientôt les personnes qui s'occupent de moi d'habitude ne seront plus malades et reviendront me voir.