

Est-ce la grippe?

Ce que vous devriez savoir. Ce que vous devriez faire.

On prévoit l'apparition d'autres cas de **grippe H1N1** et de **grippe saisonnière** au Manitoba cet automne et cet hiver. **Si vous avez des symptômes de la grippe**, utilisez les lignes directrices ci-dessous afin de prendre les meilleures décisions possibles.

Il ne s'agit probablement pas de la grippe...

Si vous **n'avez pas de la fièvre** – même si vous avez un ou plusieurs des symptômes suivants :

- mal de gorge
- nez qui coule
- congestion nasale

Qu'il s'agisse ou non de la grippe, prenez compte de vos symptômes en cas d'aggravation et que vous deviez obtenir des soins médicaux d'urgence.

Il s'agit probablement de la grippe...

Si vous avez soudainement de la **fièvre (température supérieure à 38 °C ou à 100,4 °F)**, une **toux** et un ou plusieurs des symptômes suivants :

- mal de gorge
- douleurs musculaires
- douleurs articulaires
- fatigue

Les enfants peuvent aussi souffrir de maux d'estomac, vomir ou avoir la diarrhée. Les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli peuvent ne pas avoir de fièvre.

Si vos symptômes sont légers et que vous ne présentez pas de facteurs de risque de devenir gravement malade (voir ci-dessous), restez à la maison, soignez votre fièvre et vos autres symptômes, buvez beaucoup de liquides et reposez-vous jusqu'à ce que vous vous sentiez assez bien pour retourner au travail ou à l'école. La plupart des gens se remettent facilement de la grippe.

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé immédiatement...

- Si vous avez des **symptômes de la grippe et que vous présentez des facteurs de risque de devenir gravement malade** (maladie, système immunitaire affaibli, obésité, alcoolisme, toxicomanie, grossesse, ascendance autochtone). Les enfants de moins de 5 ans et les personnes âgées de moins de 65 ans sont plus à risque de souffrir d'une forme grave de la grippe H1N1.
- Si vos **symptômes de grippe s'aggravent (même si vous ne présentez pas de facteurs de risque)** ou si votre état de santé vous inquiète – même si vous avez déjà consulté votre médecin au sujet de vos symptômes.
- **Un traitement précoce (entre 24 et 48 heures) pourrait s'avérer très important.** Si vous ne pouvez pas communiquer avec votre fournisseur de soins de santé pour des conseils ou des soins médicaux, vous pouvez téléphoner à **Health Links-Info Santé** au **788-8200** ou au **1-888-315-9257**.

Obtenez des soins médicaux d'urgence...

Si vous ou un proche avez **un des symptômes suivants**, rendez-vous directement à une salle d'urgence, à un poste de soins infirmiers ou chez un fournisseur de soins de santé, ou encore composez le 911 :

- essoufflement ou difficultés respiratoires
- faiblesse grave
- déshydratation ou aucune évacuation d'urine pendant 12 heures
- somnolence ou confusion
- fièvre chez un enfant âgé de moins de trois mois

Préparation d'une trousse pour la grippe à la maison

Assurez-vous d'avoir les articles suivants à la maison :

- **thermomètre**
- **mouchoirs de papier**
- **savon et eau**
- **ibuprofène** (aussi appelé Advil^{MD}) ou **acétaminophène** (aussi appelé Tylenol^{MD} ou Tempra^{MD}) – **Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique** (aussi appelé Aspirin^{MD}) **aux enfants ou aux adolescents**

Demandez à une personne de s'occuper de vous ou de vos enfants en cas de maladie et offrez-lui le même soutien. Pensez également aux membres de votre famille, à vos amis ou à vos voisins qui vivent seuls et téléphonez-leur périodiquement pour vérifier s'ils ont besoin d'aide afin de lutter contre la grippe.

Pour en savoir plus sur la grippe H1N1 et sur le plan de lutte contre la pandémie du gouvernement du Manitoba, consultez le **site Web du gouvernement sur la grippe** à l'adresse :

manitoba.ca

Pour des conseils personnalisés portant sur votre santé, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou Health Links-Info Santé au **788-8200** ou au **1-888-315-9257** (sans frais).

Manitoba 