



Gérer le virus H1N1 à la maison

Instructions à la personne malade

- Restez à la maison jusqu'à 24 heures après que la fièvre disparaisse et que vous vous sentez mieux. Les travailleurs de la santé devraient s'absenter du travail jusqu'à 24 heures après la disparition de tout symptôme, sauf une toux légère, habituellement 5 à 8 jours. Ceci peut varier si traité avec un antiviral.
- Minimisez les contacts avec les autres membres de la famille; dormez et faites votre toilette dans une pièce à part, si possible. Si vous devez partager la salle de bains, ayez votre propre serviette.
- Toussez dans un papier mouchoir ou votre manche. Jetez le mouchoir immédiatement.
- Lavez-vous les mains souvent à l'eau et au savon ou encore utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Ne partagez aucun objet en contact avec votre bouche comme un ustensile, un verre, une brosse à dents ou des jouets.
- Ne recevez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous devez quitter votre foyer pour vous rendre chez le médecin, portez un masque chirurgical. Ils sont disponibles dans les pharmacies, les magasins d'équipement chirurgical et les quincailleries. Jetez le masque après l'avoir enlevé. Ne réutilisez pas le masque.
- Gardez une distance de 2 mètres (6 pieds) des autres personnes.
- Les enfants et les adolescents ne devraient pas prendre d'aspirine ni de produits contenant de l'aspirine.
- Suivez les conseils de votre professionnel de la santé. Reposez-vous, buvez beaucoup de liquide pour éviter la déshydratation, évitez la fumée, et prenez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pour traiter la fièvre ainsi que les douleurs musculaires et articulaires. Vous pouvez également consulter les préposés de la ligne Télésanté Ontario au 1 866 797-0000.

**Pour savoir quand demander
des soins médicaux d'urgence, voir l'endos.**

Questions?

**613-933-1375
ou 1 800 267-7120**
Demandez pour
Appel-santé.

Instructions aux soignants

- Si possible, un seul membre de la famille devrait s'occuper de la personne malade. Les femmes enceintes devraient éviter de soigner d'autres membres de la famille.
- Réduisez au minimum les contacts rapprochés avec la personne malade. Gardez une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) lorsque c'est possible.
- Au moment de prendre un enfant malade dans vos bras, placez-lui le menton sur votre épaule pour éviter qu'il vous toussse au visage.
- Demandez à la personne malade de porter un masque chirurgical pour contrôler la transmission du virus. Si la personne ne peut pas porter un masque, encouragez la personne à couvrir la toux ou les éternuements avec un tissu et de le jeter immédiatement.
- Lavez-vous les mains souvent à l'eau et au savon ou encore utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Vous devez aussi vous laver les mains après avoir donné des soins à la personne malade. Si vous portez un masque, lavez-vous les mains avant de mettre ou après avoir enlevé le masque.
- Nettoyez plus assidûment les endroits souvent touchés comme les dessus de table, claviers, poignées de porte, comptoirs, télécommandes, téléphones, interrupteurs, etc. La vaisselle et la lessive peuvent se faire comme d'habitude.

Instructions aux personnes en contact avec une personne malade

- Surveillez l'apparition de symptômes comme la fièvre, la toux, la gorge irritée, les muscles endoloris, les douleurs aux articulations, la fatigue et, dans certains cas, la diarrhée et les vomissements.
- Dès que vous constatez les premiers signes de la maladie, ne quittez pas la maison et téléphonez à votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez également consulter les préposés de la ligne Télésanté Ontario au 1 866 797-0000.



Quand obtenir des soins médicaux d'urgence

Obtenez des soins médicaux d'urgence lorsque la personne malade :

- ▶ a de la difficulté à respirer ou a des douleurs à la poitrine
- ▶ a les lèvres violacées ou bleues
- ▶ vomit et est incapable de garder un liquide
- ▶ présente des signes de déshydratation comme les étourdissements en position debout ou l'absence de miction (envie d'uriner) ou, dans le cas d'un nourrisson, l'absence de larmes lorsqu'il pleure
- ▶ souffre de convulsions
- ▶ ne réagit pas comme d'habitude ou semble confuse

