

- Évitez tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation de l'infection.



- Cherchez toujours un avis médical.



SI VOUS ÊTES EN BONNE SANTÉ

- Évitez d'entrer en contact avec des personnes qui:
 - sont malades
 - ont de la fièvre
 - ont la toux



- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec les mains sales.



- Lavez vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon.

- Évitez de toucher les surfaces contaminées par le virus.

- Évitez autant que possible de rester longtemps dans des endroits peuplés ou dans des foules.



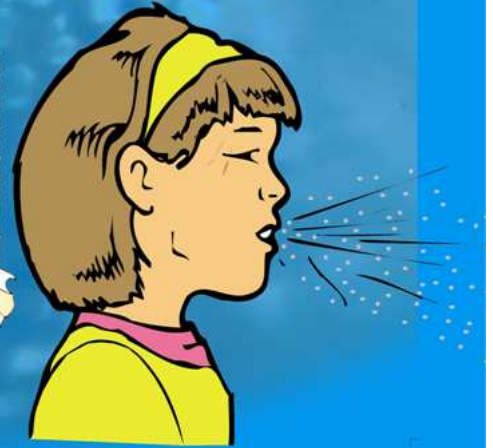
- Assurez-vous d'une bonne ventilation dans votre entourage en ouvrant les fenêtres.



Mieux Comprendre

La Grippe Virale

A(H1N1)



LA CAUSE

- La nouvelle grippe virale est causée par le virus A (H1N1).



- Le Centre for Diseases Control (CDC) aux Etats Unis déclare que ce virus est hautement contagieux et peut facilement se répandre d'une personne à une autre.

LES SYMPTOMES

- Le rhume
- La toux
- La fièvre à 38°c+
- Le mal de gorge
- Les courbatures
- Le vomissement
- La diarrhée
- Les troubles respiratoires



LA TRANSMISSION

- La transmission se fait généralement dans l'air en toussant et en éternuant, ce qui provoque la propagation du virus dans votre entourage immédiat.



- La transmission se fait d'abord en touchant des objets ou surfaces contaminés, et ensuite, en touchant votre bouche, votre nez et vos yeux avec les mains sales.



- Il n'y a aucun risque d'infection par le virus en consommant du porc bien cuit ou des produits à base de porc.

LA PERIODE D'INCUBATION (INFECTIEUSE)

La période d'incubation est d'un à 7 jours (1-7).

LA VACCINATION

- Un vaccin est maintenant disponible (sauf pour les nourissons de moins de 6 mois) dans les hôpitaux et centres de santé (Area Health Centres)

LE TRAITEMENT

- Un traitement est disponible dans tous les hôpitaux et centres de santé.

LA PRÉVENTION

SI vous êtes grippé

- Couvrez vous le nez et la bouche à l'aide d'un mouchoir en papier (tissue) ou d'un mouchoir ou même avec vos mains quand vous toussiez ou éternuez.

- Jetez le mouchoir en papier (tissue) à la poubelle.

- Lavez le mouchoir.

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.

