

# Virus de l'influenza H1N1

## QUESTIONS COURANTES

### ■ Que puis-je faire pour me protéger et protéger ma famille contre le virus de l'influenza H1N1?

Se laver les mains avec du savon et de l'eau chaude reste l'un des moyens les plus efficaces pour contrer la propagation de l'infection. On peut aussi utiliser un désinfectant pour les mains. Se laver les mains avant de porter les doigts aux yeux, au nez ou à la bouche.

### ■ Si je suis malade, comment puis-je aider à contrer la propagation de l'infection?

- Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche avec le bras plutôt qu'avec les mains.
- Restez à la maison et appelez votre professionnel de la santé ou la ligne sans frais *Health Link Alberta*, 1-866-408-LINK (5465), pour obtenir des conseils, ou consultez le site [healthlinkalberta.ca](http://healthlinkalberta.ca)

### ■ Quels sont les symptômes de la grippe H1N1?

Comme pour une grippe normale, les symptômes comprennent la fièvre, la fatigue, un manque d'appétit, la toux et une irritation de la gorge. Certaines personnes atteintes de la grippe H1N1 ont également signalé des vomissements et de la diarrhée.

### ■ Que dois-je faire si j'ai les symptômes de la grippe H1N1?

Avant de consulter un médecin, les personnes avec de la fièvre ou une toux sont encouragées à rester à la maison et à appeler la ligne *Health Link Alberta* au 1-866-408-5465 pour obtenir des conseils.

### ■ Est-ce qu'un avis à l'intention des voyageurs a été émis pour les personnes se rendant au Mexique?

Oui. Depuis le 27 avril 2009, l'*Agence de la santé publique du Canada (ASPC)* recommande aux Canadiens d'éviter tout voyage non essentiel au Mexique. L'ASPC recommande aux Canadiens qui doivent aller au Mexique de se faire vacciner contre la grippe saisonnière, de se laver les mains fréquemment et d'éviter les contacts avec des personnes qui semblent avoir une maladie respiratoire.

### ■ Où puis-je trouver de plus amples renseignements ou des conseils?

[www.healthlinkalberta.ca](http://www.healthlinkalberta.ca)

ou ligne sans frais: 1-866-408-LINK (5465)

[www.fightflu.ca](http://www.fightflu.ca)

# Virus de l'influenza H1N1

## FAITS EN BREF

**Les personnes avec de la fièvre ou une toux qui ont récemment voyagé au Mexique ou aux États-Unis sont invitées à:**

- rester à la maison;
- éviter tout contact avec d'autres personnes et appeler leur professionnel de la santé, ou la ligne sans frais *Health Link Alberta* au 1-866-408-LINK (5465) pour obtenir des conseils.

### Le virus de l'influenza H1N1,

- est un nouveau virus respiratoire touchant les humains;
- le virus peut se propager d'une personne à une autre lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle;
- on peut également attraper le virus en touchant une surface contaminée, puis en se touchant ensuite la bouche ou le nez avant de se laver les mains.

### ■ Nous sommes prêts

Le gouvernement de l'Alberta [prépare](#) son système de santé et la province à une pandémie d'influenza, et ce, depuis 1999. Le plan de l'Alberta en vue d'une pandémie d'influenza (*Alberta's Plan for Pandemic Influenza*) orientera les activités du gouvernement de l'Alberta, des services de santé de l'Alberta et des autres groupes clés en cas de pandémie d'influenza, afin de garantir une intervention coordonnée.

### ■ Symptômes de la grippe H1N1

La grippe débute habituellement par une poussée soudaine de fièvre, un mal de tête, de la toux, une irritation de la gorge et des douleurs musculaires. La plupart des personnes mettent une semaine à se remettre d'une grippe.

### ■ La saison de la grippe

Au Canada, la grippe touche habituellement les gens entre novembre et avril. En cas de symptômes, nous recommandons aux gens de soigner leur grippe à la maison comme ils le feraient durant la saison normale de la grippe.

### ■ Renseignements supplémentaires

Alberta Health and Wellness collabore avec les Alberta Health Services, l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) ainsi que les autres provinces et territoires, afin de coordonner sa réponse au virus de l'influenza H1N1. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez:

**Alberta Health and Wellness:** [www.health.alberta.ca](http://www.health.alberta.ca)

**Alberta Health Services:** [www.albertahealthservices.ca/](http://www.albertahealthservices.ca/)

**Agence de la santé publique du Canada:**  
[www.phac-aspc.gc.ca/](http://www.phac-aspc.gc.ca/)