



Que faire pour demeurer en bonne santé?



Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau chaude durant au moins 15 secondes.

Ayez soin de vous laver les mains après avoir éternué ou toussé et après avoir touché des surfaces que d'autres personnes ont peut-être touchées.



Gardez un désinfectant à base d'alcool à portée de la main au travail, à la maison et dans la voiture.



Toussez et éternuez dans le haut de votre manche ou dans un mouchoir, et non dans vos mains.



Jetez vos mouchoirs immédiatement après les avoir utilisés. Assurez-vous que les surfaces touchées par de nombreuses personnes demeurent propres et désinfectées.



Protégez-vous et protégez les autres en consultant votre fournisseur de soins de santé au sujet des vaccins contre la grippe saisonnière et la grippe H1N1.

Pour obtenir un complément d'information sur la grippe saisonnière, la grippe H1N1 et la préparation en vue de la pandémie, rendez-vous à l'adresse suivante : **ontario.ca/grippe**

Ou communiquez avec la **ligne INFO de ServiceOntario** au : **1-800-476-9708**
ATS : 1-800-387-5559

Télésanté Ontario :
1 866 797-0000
ATS : 1 866 797-0007

Pour trouver des options de soins de santé dans votre collectivité, rendez-vous à l'adresse **ontario.ca/optionssoinsdesante** ou composez le **1 866 330-6206**

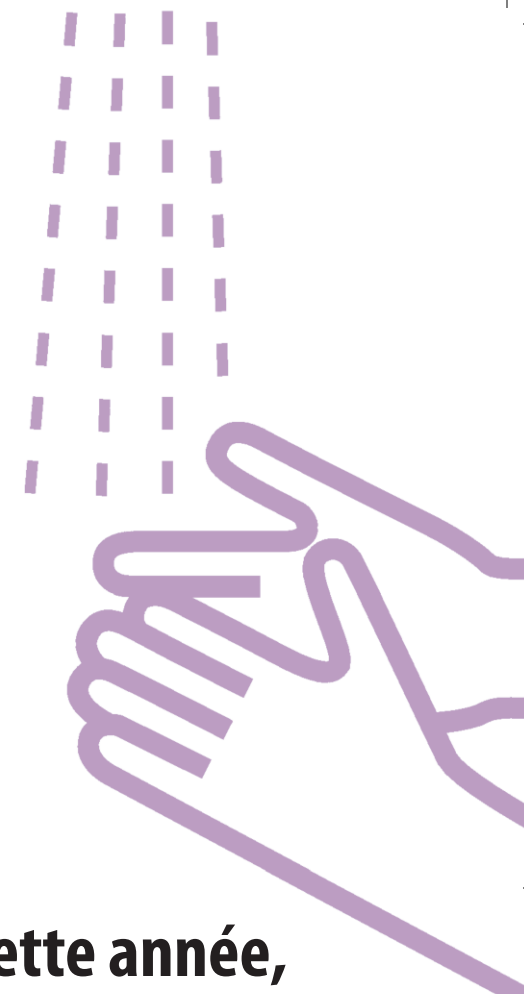
Si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé, vous pouvez vous inscrire au programme Accès Soins à l'adresse **ontario.ca/accessoins** ou composez le **1 800 445-1822**

Pour obtenir un complément d'information, consultez les sites suivants :
combattez la grippe.ca (Agence de la santé publique du Canada)
oahpp.ca (Agence ontarienne de protection et de promotion de la santé)
who.int (Organisation mondiale de la santé)

English version available upon request

No de catalogue 014292 ISBN : 978-1-4435-0959-6 50M Août 2009 © Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2009

Payé par le gouvernement de l'Ontario.



Cette année, la saison de la grippe s'annonce différente.

Ce qu'il faut savoir sur
la grippe saisonnière et la grippe H1N1

ontario.ca/grippe

Pourquoi la saison de la grippe est-elle différente cette année?

Cet automne et cet hiver, deux types de virus de la grippe seront propagés : les virus de la grippe saisonnière et le nouveau virus de la grippe H1N1. Deux vaccins antigrippaux agissant contre ces virus sont actuellement en phase de mise au point.

Le vaccin contre la grippe saisonnière sera offert à l'automne, comme d'habitude, alors que le vaccin contre le virus de la grippe H1N1 ne sera offert que plus tard au cours de l'année.



Le vaccin contre la grippe saisonnière ne protège pas contre le virus de la grippe H1N1.

Consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet de ces deux programmes de vaccination distincts.

Quels sont les symptômes d'infection aux virus de la grippe saisonnière et au virus de la grippe H1N1?

L'infection aux différents virus de la grippe se manifeste par des symptômes semblables d'intensité légère à grave. Ces symptômes comprennent l'apparition soudaine d'une fièvre, d'une toux, d'un mal de gorge, d'un état de fatigue et de douleurs musculaires. Les vomissements et la diarrhée sont plus courants chez les enfants que chez les autres personnes.



Qui présente le risque le plus élevé?

Les personnes qui présentent un risque élevé de contracter la grippe saisonnière comprennent les enfants de 6 à 23 mois, les adultes de 65 ans ou plus et les personnes atteintes d'affections préexistantes. On cherche actuellement à déterminer les groupes qui présentent un risque élevé de contracter la grippe H1N1. Ces groupes pourraient comprendre les femmes enceintes, les personnes atteintes d'affections préexistantes et celles qui vivent dans des collectivités éloignées ou isolées.



Les femmes enceintes et les personnes atteintes d'affections préexistantes devraient communiquer avec un fournisseur de soins de santé si elles contractent la grippe.

Quel est le mode de propagation de ces virus?

Ces virus se propagent lorsqu'une personne atteinte éternue ou tousse et que des gouttelettes de sécrétions entrent en contact avec le nez, la bouche ou les yeux d'une autre personne. De plus, quand une personne grippée tousse ou éternue dans ses mains et contamine les objets qu'elle touche, les autres personnes qui touchent ces mêmes objets et portent la main à leur visage peuvent devenir infectées.

Les personnes infectées peuvent être contagieuses jusqu'à ce que leurs symptômes disparaissent.

Quand les vaccins seront-ils disponibles?

- Le vaccin contre la grippe saisonnière sera offert en automne, comme d'habitude.
- Le vaccin contre la grippe H1N1 sera offert plus tard au cours de l'automne ou au début de l'hiver.
- Le programme de vaccination contre la grippe H1N1 sera offert aux Ontariens, en commençant par les groupes de personnes qui présentent un risque élevé.

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

Téléphonez à votre fournisseur de soins de santé ou communiquez avec Télésanté Ontario si vous présentez des symptômes d'affection pseudogrippale et si :

- vous êtes enceinte;
- vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire;
- vous avez des ennuis de santé chroniques qui exigent des soins médicaux réguliers;
- vous êtes une personne âgée;
- vous avez une maladie qui agit sur votre système immunitaire, comme le diabète, le cancer ou le VIH/sida.

Communiquez immédiatement avec un professionnel de la santé si votre enfant présente **un** des signes suivants :

- respiration rapide ou difficile;
- somnolence et irritabilité accrues;
- consommation insuffisante de liquides ou signes de déshydratation;
- aggravation des symptômes d'affection pseudogrippale.

