



Sudbury & District

Health Unit

Service de
santé publique

*Make it a
Healthy
Day!*

*Visez Santé
dès
aujourd'hui!*

**Main Office/Bureau
principal:**

1300 rue Paris Street
Sudbury ON P3E 3A3
☎ (705) 522-9200
☎ (705) 522-5182

Branch Offices/Succursales:

101 rue Pine Street E
Box/Boîte 485
Chapleau ON P0M 1K0
☎ (705) 860-9200
☎ (705) 864-0820

Espanola Mall
800 rue Centre Street
Unit/Unité 100 C
Espanola ON P5E 1J3
☎ (705) 222-9202
☎ (705) 869-5583

6163 Highway/Route 542
Box/Boîte 87
Mindemoya ON POP 1S0
☎ (705) 370-9200
☎ (705) 377-5580

1 rue King Street
Box/Boîte 58
St.- Charles ON P0M 2W0
☎ (705) 222-9201
☎ (705) 867-0474

Toll-free/Sans frais
(where long distance charges apply/
lorsque les frais d'interurbains
s'appliquent)

1-866-522-9200

www.sdhu.com

Le 27 octobre 2009

Aux parents et aux tuteurs d'enfants :
Madame, Monsieur,

Cette lettre vous fournira des renseignements importants concernant la grippe pandémique H1N1 ou les symptômes semblables à ceux de la grippe qui circulent dans les districts de Sudbury et de Manitoulin. Le Service de santé publique de Sudbury et du district, l'école de votre enfant et le conseil scolaire collaborent étroitement afin de contenir la propagation du virus de la grippe.

La grippe dans les écoles

Le niveau d'activité du virus de la grippe augmente dans notre communauté et plusieurs écoles rapportent des taux d'absentéisme plus élevés que la normale. De façon générale, le Service de santé publique ne recommande pas la fermeture des écoles ou l'annulation d'événements comme moyen de réduire la transmission des symptômes semblables à ceux de la grippe. La grippe se répand dans la collectivité, et les fermetures et les annulations pourraient causer des dérangements considérables sans toutefois prévenir la propagation de la maladie.

Combien de temps devriez-vous demeurer à la maison si vous êtes malade?

Les enfants et les adultes qui souffrent de symptômes semblables à ceux de la grippe devraient demeurer à la maison au moins 24 heures après la disparition de la fièvre. Ces personnes peuvent retourner à l'école ou au travail lorsqu'elles se sentent suffisamment mieux pour reprendre leurs activités normales.

Dans la plupart des cas, la grippe H1N1 est plutôt bénigne. Cependant, certaines personnes ont éprouvé des complications graves et quelques-unes en sont mortes.

Le vaccin contre la grippe H1N1

Le vaccin contre la grippe H1N1 est votre meilleure protection contre le virus de la grippe qui se répand dans notre communauté. Les scientifiques estiment que ce vaccin est aussi sûr que celui de la grippe saisonnière. Pour des renseignements sur les cliniques communautaires, rendez-vous dans le site Web du Service de santé publique, www.sdhu.com.

Que devriez faire de plus si vous êtes malade?

Nous joignons à cette lettre une feuille de directives concernant ce que vous ou un occupant de votre maison devriez faire si vous êtes malade. Veuillez la lire attentivement.

Si vous avez des questions au sujet de la grippe pandémique H1N1 ou du vaccin, visitez notre site Web, www.sdhu.com, ou appelez le (705) 522-9200.

Veuillez agréer l'expression de mes sentiments distingués.

Penny Sutcliffe, MD, MHSc, FRCPC
Médecin hygiéniste et Présidente-directrice générale

*An Accredited Teaching Health Unit
Centre agréé d'enseignement en santé*

Que faire si vous ou un occupant de votre maison souffrez de la grippe

Les symptômes de la grippe incluent de la fièvre, une toux, des maux de gorge, des douleurs corporelles, des maux de tête, des frissons et de la fatigue.

Si vous souffrez de la grippe :

- Dans la mesure du possible, limitez vos contacts avec les autres.
- Restez à la maison. N'allez pas au travail ni à l'école.
- Toussez dans un mouchoir ou sur la partie supérieure de votre manche. Jetez immédiatement les mouchoirs après usage.
- Lavez-vous les mains souvent et soigneusement au savon liquide et à l'eau chaude. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant à main à base d'alcool.
- Ne partagez pas les objets qui entrent dans votre bouche comme les ustensiles, les verres et les brosses à dents.
- Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces et les articles partagés.
- Suivez les conseils de votre professionnel de la santé, ou appelez TéléSanté au 1-866-797-0000, TTY 1-866-797-0007.
- Faites l'essai de l'outil d'auto-évaluation de la grippe, affiché dans le site <http://www.health.gov.on.ca/fr/ccom/flu/>.

Si une autre personne de la maison souffre de la grippe :

- Dans la mesure du possible, limitez les contacts avec la personne malade.
- Rappelez à cette personne de tousser dans un mouchoir ou sur la partie supérieure de sa manche, et de jeter immédiatement les mouchoirs après usage.
- Rappelez à tous les occupants de la maison de se laver les mains souvent et soigneusement.
- Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces et les articles partagés.
- Ne donnez pas aux enfants et aux adolescents de l'aspirine ou des produits contenant de l'aspirine.

Quand faut-il consulter un professionnel de la santé?

Si vous (ou une personne à votre charge) ne vous sentez pas mieux après quelques jours, ou si vos symptômes s'aggravent, vous devriez **appeler** votre professionnel de la santé ou le service TéléSanté.

Consultez immédiatement un médecin si votre bébé ou jeune enfant :

- avait des symptômes de la grippe qui se sont atténués avant de s'aggraver soudainement;
- a les lèvres ou la peau bleuâtres ou de couleur foncée;
- a une respiration rapide ou bruyante, peut-être accompagnée de grognements ou de sifflements;
- est somnolent au point que l'enfant ne peut pas être éveillé facilement;
- manifeste des signes de déshydratation comme une diminution de la quantité d'urine ou de la fréquence des selles (moins de couches souillées);
- est grincheux et ne veut pas être tenu.

Consultez immédiatement un professionnel de la santé si vous avez des symptômes de la grippe ET que :

- vous êtes enceinte
- vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire
- vous souffrez d'un autre état chronique qui nécessite des soins médicaux réguliers
- vous êtes âgés ou de santé fragile
- vous souffrez d'une maladie ou vous recevez des traitements – par exemple, le diabète, le cancer, le VIH/sida – qui pourraient compromettre votre système immunitaire.