

La grippe pandémique: Important en cas de symptômes.

Si vous présentez des symptômes de la grippe, prenez immédiatement les mesures suivantes, pour votre protection et celle des autres.



Soyez attentif à tout signe de grippe, notamment aux symptômes suivants:

- subite poussée de fièvre dépassant les 38°C;
- frissons, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires;
- rhume, toux sèche et maux de gorge;
- vertiges ou difficultés respiratoires;
- douleurs abdominales, diarrhée ou vomissement.



Restez à la maison.

Si vous souffrez de plusieurs des symptômes décrits ci-dessus, restez impérativement à la maison. Vous évitez ainsi la propagation de la maladie.

Restez à la maison jusqu'à ce que votre grippe soit entièrement soignée. Attendez au moins un jour après la disparition des symptômes avant de retourner à vos occupations habituelles.



Quand devez-vous contacter un médecin?

Contactez un médecin si votre enfant ou vous-même faites partie d'un groupe à risque*, ou si vous présentez de graves symptômes grippaux.



Portez un masque d'hygiène.

Portez un masque d'hygiène à la maison si vous vivez avec d'autres personnes. Vous éviterez ainsi d'infecter les membres de votre famille ou vos colocataires. Les personnes bien portantes soignant un malade à domicile doivent également porter un masque.



Si, malgré la maladie, vous deviez entrer en contact avec autrui, respectez les points suivants:

- maintenez une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes;
- évitez de leur serrer la main;
- évitez les embrassades et les bises;
- ne vous rendez pas à de grands rassemblements;
- portez un masque d'hygiène;

Pendant la maladie et un jour avant, étiez-vous en contact étroit avec d'autres personnes (à moins d'un mètre)? Si oui, veuillez les informer de votre maladie et leur recommander de surveiller attentivement leur état de santé.

* **Font partie des groupes à risque:** Les femmes enceintes, les enfants en bas âge, les personnes souffrant de maladies chroniques (en particulier d'affections respiratoires comme l'asthme, la broncho-pneumopathie chronique obstructive ou la mucoviscidose; de maladies cardiovasculaires ou du métabolisme comme le diabète; d'affections rénales), présentant une immunodéficience congénitale ou acquise, ou suivant une thérapie immunosuppressive; les personnes de plus de 65 ans ainsi que les pensionnaires de homes ou d'établissement médico-sociaux.

Etat: août 2009