

# Pandémie (H1N1) 2009

## QUESTIONS COURANTES

- **Qu'est-ce que la grippe pandémique (H1N1) de 2009?**
  - Il s'agit d'un virus respiratoire qui peut se propager de personne à personne lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle. Il est aussi possible d'attraper le virus en touchant des surfaces contaminées, puis en se touchant ensuite la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains.
- **Que puis-je faire pour me protéger et protéger ma famille contre la grippe pandémique (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. Il est également possible d'utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Se laver les mains :
    - avant de toucher les yeux, le nez ou la bouche;
    - avant de manger ou de servir de la nourriture;
    - avant de se brosser les dents;
    - après avoir été à proximité d'une personne ayant la grippe;
    - après avoir toussé, éternué ou s'être mouché.
  - Prévoir de se faire vacciner.
- **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.
  - Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
  - Restez à la maison et appelez votre professionnel de la santé ou la ligne sans frais *Health Link Alberta* au 1-866-408-5465 pour obtenir des conseils ou consultez le site [healthlinkalberta.ca](http://healthlinkalberta.ca)
- **Quels sont les symptômes de la grippe pandémique (H1N1) de 2009?**

Tout comme pour la grippe saisonnière, les symptômes incluent de la fièvre, de la fatigue, de la toux et une irritation de la gorge. Certaines personnes atteintes de la grippe pandémique (H1N1) de 2009 ont également signalé des vomissements et de la diarrhée. La plupart des personnes mettent une semaine à se remettre d'une grippe.
- **Que dois-je faire si j'ai les symptômes de la grippe pandémique (H1N1) de 2009?**
  - Rester à la maison et se reposer.
  - Éviter tout contact avec d'autres personnes.

# Pandémie (H1N1) 2009

## FAITS EN BREF

- Si vos symptômes s'aggravent ou que vous ne vous rétablissez pas, appelez la ligne sans frais *Health Link Alberta* au 1-866-408-LINK (5465), pour obtenir des conseils ou votre médecin pour obtenir un rendez-vous.
  - Si vos symptômes s'aggravent, rendez-vous au service des urgences immédiatement.
  - La grippe pandémique (H1N1) de 2009 peut donner lieu à des complications chez certaines personnes, notamment les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes qui ont des problèmes de santé. Les femmes enceintes devraient parler à un professionnel de la santé si elles souffrent des symptômes de l'influenza et chercher à obtenir des soins médicaux immédiatement si les symptômes s'aggravent.
- **Pourquoi est-il important de se faire vacciner contre l'influenza?**

La vaccination est notre meilleure défense contre la maladie et elle aide à empêcher la propagation de l'influenza à d'autres personnes, notamment les personnes susceptibles d'avoir des complications. Il sera très important pour les gens d'obtenir deux vaccins : un qui les protégera de la grippe pandémique (H1N1) de 2009 et un qui les protégera de la grippe saisonnière.
- **Où peut-on se procurer ces vaccins?**

L'Alberta Health Services offrira des vaccins gratuits contre la grippe saisonnière et la grippe pandémique (H1N1) de 2009 à tous les Albertains admissibles à différents endroits de la province à compter de l'automne 2009. Les détails relatifs à l'emplacement seront annoncés dès que possible.
- **Où puis-je trouver de plus amples renseignements ou des conseils au sujet de l'influenza?**
  - [www.healthlinkalberta.ca](http://www.healthlinkalberta.ca)
  - [www.health.alberta.ca/health-info/influenza-self-care.html](http://www.health.alberta.ca/health-info/influenza-self-care.html)
  - Appelez la ligne sans frais *Health Link Alberta* au 1-866-408-5465
  - [www.fightflu.ca](http://www.fightflu.ca)

## ■ Nous sommes prêts

Le gouvernement de l'Alberta [prépare](#) le système de santé et la province à une pandémie d'influenza 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.

## ■ 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 à la grippe pandémique (H1N1) de 2009. 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)