

## FICHE D'INFORMATION

Le 4 mai 2009

Ministère de l'Éducation

### **QUOI FAIRE SI VOUS CROYEZ QUE VOTRE ENFANT EST INFECTÉ AVEC LE VIRUS DE LA GRIPPE H1N1 (DITE PORCINE)**

Chez la plupart des enfants, les symptômes de la grippe H1N1 (dite porcine) ressemblent à ceux de la grippe ordinaire, soit :

- fièvre,
- toux,
- maux de gorge,
- douleurs musculaires,
- maux de tête,
- frissons et fatigue,
- parfois, vomissements et diarrhée.

Si votre enfant tombe malade :

- Sauf s'il lui faut voir un médecin, gardez l'enfant malade à la maison. Ne l'envoyez pas à l'école ou à la garderie.
- Faites-lui boire beaucoup de fluides (jus, eau, Pedialyte®).
- Assurez son confort : il lui faut du repos.
- Pour la fièvre, les maux de gorge et les douleurs musculaires, vous pouvez utiliser les médicaments contre la fièvre recommandés par votre médecin en fonction de l'âge de l'enfant. Ne donnez pas de l'aspirine aux enfants et aux adolescents, car elle risque de déclencher chez eux une maladie dangereuse appelée syndrome de Reye.
- Si un membre de votre ménage est malade, gardez-le à l'écart des autres.
- Donnez-lui des mouchoirs de papier et gardez un sac-poubelle à portée de main pour jeter les mouchoirs usés.

Consultez immédiatement un médecin ou rendez-vous aux urgences si votre enfant présente n'importe lequel des symptômes graves suivants :

- respiration accélérée ou difficultés respiratoires,
- teint bleuté ou grisâtre,
- ne boit pas assez,
- ne se réveille pas ou n'interagit pas,
- irritable au point de ne pas se laisser prendre dans les bras,
- n'urine pas ou n'a pas de larmes lorsqu'il pleure,
- les symptômes s'améliorent, puis reviennent, accompagnés de fièvre et d'une aggravation de la toux.

Si vous avez d'autres questions ou des préoccupations au sujet de symptômes présents chez vous ou vos enfants, appelez [HealthLink BC](#) au 8-1-1 pour parler à une infirmière; ce service est à votre disposition jour et nuit, tous les jours de la semaine.

---

## FICHE D'INFORMATION

Le 4 mai 2009

Ministère de l'Éducation

### **COMMENT DISCUTER AVEC VOS ENFANTS DU VIRUS DE LA GRIPPE H1N1 (DITE PORCINE)**

Les enfants sont parfois effrayés par les nouvelles, puisque celles-ci ont tendance à s'attarder sur des cas extrêmes. Pour apaiser leurs craintes, vous pouvez leur donner les renseignements exacts. Voici quelques conseils pour discuter de la grippe H1N1 (dite porcine) avec vos enfants :

- Ouvrez la conversation vous-même : privés de l'information pertinente, les enfants risquent de s'imaginer des scénarios plus terribles que la réalité.
- Demandez-leur ce qu'ils en pensent. Ensuite, pour les rassurer, donnez-leur les faits.
- Avec les jeunes enfants, tenez-vous en à des explications très simples.
- Assurez-les qu'il n'y a pas de quoi paniquer. Il est bon de savoir que le service de santé publique et les fournisseurs de soins de santé font tout pour limiter la propagation de la maladie et pour aider ceux qui tomberaient malades.
- Apprenez-leur que la dernière pandémie de grippe qui était suffisamment grave pour toucher des millions est survenue il y a près de 100 ans – avant qu'on dispose des connaissances médicales, des soins de santé et des médicaments d'aujourd'hui. Soulignez que tous les cas d'infection au Canada ont été, pour l'instant, sans gravité.
- Rappelez-leur que, pour éviter de tomber malade :
  - Il faut se laver les mains souvent, surtout avant de manger;
  - Il faut éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche;
  - Il ne faut pas utiliser le verre ni l'ustensile d'un autre;
  - Il ne faut pas éternuer dans sa main, mais dans un mouchoir de papier—qu'il faut par la suite jeter à la poubelle—ou dans sa manche.
  - Il faut le dire à ses parents si l'on ne se sent pas bien, et il faut rester à la maison lorsqu'on est malade.

Si vous avez d'autres questions ou des préoccupations au sujet de symptômes présents chez vous ou vos enfants, appelez [HealthLink BC](#) au 8-1-1 pour parler à une infirmière; ce service est à votre disposition jour et nuit, tous les jours de la semaine.

---

## FICHE D'INFORMATION

Le 4 mai 2009

Ministère de l'Éducation

### COMMENT PROTÉGER VOS ENFANTS DU VIRUS DE LA GRIPPE H1N1 (DITE PORCINE)

Le virus H1N1 (grippe porcine) cause une grippe affectant les voies respiratoires et peut se transmettre d'un être humain à un autre. Les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes souffrant de maladies chroniques telles que l'asthme, le diabète, ou une maladie du cœur sont plus susceptibles à des complications suite à l'infection par ce virus. Chez la plupart des enfants, les symptômes de la grippe H1N1 (dite porcine) ressemblent à ceux de la grippe ordinaire, soit :

- fièvre,
- toux,
- maux de gorge,
- douleurs musculaires,
- maux de tête,
- frissons et fatigue,
- parfois, vomissements et diarrhée.

De manière générale, la grippe se transmet par le biais de la toux ou des éternuements d'une personne infectée. Une personne peut également contracter la grippe en touchant ses yeux, son nez ou sa bouche après avoir touché une surface contaminée par le virus. À présent, il n'existe pas de vaccin pour nous protéger de la grippe H1N1 (dite porcine), mais on peut prendre des mesures élémentaires pour empêcher la propagation des microbes qui causent des maladies respiratoires telles que la grippe H1N1 (dite porcine) :

- Apprenez à vos enfants à se laver souvent les mains avec du savon et de l'eau et ce, pendant 20 secondes. N'oubliez pas de donner l'exemple.
- Apprenez à vos enfants à tousser et à éternuer dans un mouchoir de papier ou dans leur manche. N'oubliez pas de donner l'exemple.
- Apprenez à vos enfants à se tenir à une distance d'au moins deux mètres des personnes malades.
- Si vos enfants sont malades, faites-les rester chez vous et évitez les contacts avec d'autres personnes jusqu'à ce que leurs symptômes disparaissent.
- Dans les collectivités affectées par la grippe H1N1 (dite porcine), évitez les centres commerciaux, les cinémas et les autres endroits publics très fréquentés.

Si vous avez d'autres questions ou des préoccupations au sujet de symptômes présents chez vous ou vos enfants, appelez [HealthLink BC](#) au 8-1-1 pour parler à une infirmière; ce service est à votre disposition jour et nuit, tous les jours de la semaine.