

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 attentifs 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 les 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: juillet 2009

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

www.pandemia.ch
Hotline 031 322 21 00

**UNIS
CONTRE LA
GRIPPE**