

## DIFFUSEZ LA PRÉVENTION !

Invitez les membres de votre famille et vos amis à suivre ces simples mesures de conduite. Si vous avez des enfants, donnez toujours le bon exemple. Apprenez-leur à compter jusqu'à 20 quand ils se lavent les mains et montrez-leur comment se couvrir la bouche.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

# GRIPPE A (H1N1)

## La prévention est entre vos mains



Réimpression octobre 2009



### Informations utiles pour se protéger et combattre la propagation du virus

Pour plus d'informations sur la grippe A (H1N1), sur les comportements à tenir en cas de maladie et pour prévenir la propagation du virus, ou sur les campagnes de vaccinations gratuites (contre la grippe A H1N1 et contre la grippe saisonnière) :

**Numéro vert gratuit  
du Service sanitaire régional  
de l'Émilie-Romagne**

Numéro Vert  
**800 033033**

Tous les jours ouvrables de 8h30 à 17h30  
Le samedi de 8h30 à 13h30

Au besoin, les opérateurs peuvent se mettre en contact avec le Département de la santé publique de l'Organisme sanitaire local (Usl) du lieu de résidence.

**Portail internet  
du Service sanitaire régional de  
l'Émilie-Romagne**

**[www.saluter.it](http://www.saluter.it)**

Par les soins de : Gestion du Service pour les politiques de la santé (Marta Fin, Pierluigi Macini, Alba Carola Finarelli, Claudio Po)  
Impression : Betagraf, Funo (Bo) - Graphiste : Tracce, Modena

## LA GRIPPE A (H1N1) : DE QUOI S'AGIT-IL ?

La grippe est une infection virale aiguë de l'appareil respiratoire. Cette grippe est causée par un nouveau virus grippal A (H1N1) qui a démontré sa capacité de se propager très rapidement dans le monde entier. Elle est caractérisée par un tableau clinique léger. Tout comme la grippe saisonnière, elle peut entraîner des complications et une aggravation des pathologies chroniques préexistantes.

## COMMENT CETTE GRIPPE SE PROPAGE -T-ELLE ?

La transmission de personne à personne se fait de la même manière que celle d'une grippe saisonnière, à savoir par la voie aérienne par l'intermédiaire des postillons provoqués par l'éternuement ou la toux des personnes infectées, par le contact avec des objets infectés (par exemple, les mouchoirs usés), en touchant avec les mains des surfaces contaminées par les sécrétions respiratoires, et par le contact rapproché avec des personnes malades (lorsque l'on embrasse ou l'on serre la main...).

## Que faire pour se protéger et protéger les autres

Il est possible de réduire le risque d'infection en adoptant une série de comportements simples.



### SE LAVER LES MAINS

Soigneusement et plusieurs fois par jour, toujours avec de l'eau et du savon. Notamment après avoir toussé, éternué ou s'être mouché.



### TOUSSER OU ÉTERNUER DANS UN MOUCHOIR EN PAPIER

Se couvrir toujours la bouche et le nez quand on tousse ou éternue avec un mouchoir en papier à usage unique.



### JETER VOTRE MOUCHOIR EN PAPIER

Après l'usage, jeter toujours votre mouchoir en papier dans une poubelle et se laver soigneusement les mains avec de l'eau et du savon.



### GARDER UNE PETITE PROVISION DE MASQUES D'HYGIÈNE

Les porter en cas de maladie ou en cas de soins à une personne malade. Les masques d'hygiène sont disponibles dans le commerce.



### GARDER LES SURFACES PROPRES

Poignées, interrupteurs, téléphones, claviers, tables et autres surfaces en commun peuvent être contaminés par plusieurs types de bactéries et de virus. Nettoyer et désinfecter régulièrement ces surfaces.

## GRIPPE A (H1N1)

## La prévention est entre vos mains



## Quels sont les symptômes ?

Les symptômes de la grippe sont une fièvre soudaine, normalement supérieure à 38 degrés, et des difficultés respiratoires (toux, mal de gorge, rhume) associées à au moins un des symptômes suivants : frissons, douleurs musculaires, douleurs articulaires et, notamment chez les enfants, mal au ventre, diarrhée ou vomissement.

## Les indications à suivre en cas de symptômes

### RESTER CHEZ SOI

La grippe A (H1N1) se manifeste dans la plupart des cas par une symptomatologie légère. Il convient de rester chez soi, au repos et de limiter les contacts avec d'autres personnes pour éviter que la maladie ne se propage. En cas de contacts, porter un masque d'hygiène. Même l'accès aux structures sanitaires (premiers secours, cabinets médicaux), s'il n'est pas indispensable, peut favoriser la propagation de la maladie.

### CONSULTER VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE OU VOTRE PÉDIATRE

Si les symptômes grippaux persistent pendant quelques jours et notamment si la fièvre reste haute, ou si des symptômes respiratoires plus importants se manifestent, contacter votre médecin de famille par téléphone. Pour les petits enfants et pour les personnes ayant de graves pathologies préexistantes à l'infection grippale, consulter rapidement votre pédiatre ou votre médecin de famille. Durant le pic de la grippe (période où la grippe atteint son niveau maximum de propagation), le Service sanitaire régional a prévu de renforcer les services du médecin de garde pour permettre aux pédiatres et aux médecins de famille de pouvoir répondre plus facilement aux exigences de leurs patients.

### LA VACCINATION CONTRE LA GRIPPE A (H1N1)

La vaccination est une mesure fondamentale à prendre pour se protéger de la grippe et combattre la propagation du virus. Par conséquent, cette année, la vaccination habituelle contre la grippe saisonnière est cumulée à la vaccination contre la grippe virale A (H1N1).

Pour savoir quels sont les groupes de personnes auxquelles les vaccinations gratuites sont proposées (contre la grippe saisonnière et contre la grippe A (H1N1)) et quelles sont les modalités d'administration des vaccins, téléphoner au **numéro vert gratuit du Service sanitaire régional 800 033 033** (actif tous les jours ouvrables de 8h30 à 17h30 et le samedi de 8h30 à 13h30).