



SAVEZ-VOUS QUOI FAIRE CONTRE LE VIRUS H1N1?

Le virus H1N1 est une maladie respiratoire qui se manifeste par des symptômes semblables à ceux de la grippe saisonnière (fièvre **et** toux, nez qui coule, maux de gorge, douleurs musculaires, fatigue et manque d'appétit).

Toutes les souches de la grippe peuvent être dangereuses. Cependant, de bonnes pratiques hygiéniques appliquées quotidiennement vous permettront de vous protéger si le virus se propage rapidement au Canada.

- ▶ **Lavez-vous soigneusement et fréquemment les mains au savon et à l'eau chaude — au moins 20 secondes — ou utilisez un gel antiseptique pour les mains.**
- ▶ **Toussez ou éternuez dans votre bras plutôt que dans votre main.**
- ▶ **Nettoyez et désinfectez les surfaces et les articles que vous partagez avec d'autres personnes.**
- ▶ **Restez à la maison si vous êtes malade, et consultez un fournisseur de soins de santé si vos symptômes s'aggravent.**

**S'INFORMER,
C'EST SE PROTÉGER**

Pour en savoir plus sur la prévention de la grippe, visitez

www.combattezlagrippe.ca ou composez le 1-800-454-8302

ATS 1-800-465-7735



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada