



Prévention de la grippe

L'épidémie de grippe H1N1 a est devenue proéminente depuis son apparition, en avril 2009. La Croix-Rouge américaine contrôle le développement de la situation concernant la grippe H1N1 et reste en contact étroit avec les responsables fédéraux, étatiques et locaux de la santé publique, y compris les [Centres de prévention et de contrôle des maladies](#) (CDC) et le Ministère de la Sécurité intérieure.

La Croix-Rouge américaine de la région de la Baie demande avec instance à toutes les familles, les entreprises et les organismes de prendre les mesures préventives contre une éventuelle pandémie de grippe.

Symptômes

Les symptômes du virus H1N1 de 2009 incluent la fièvre, la toux, les maux de gorge, le nez qui coule ou bouché, les courbatures, les maux de tête, les frissons et la fatigue. Il se peut que certaines personnes vomissent et souffrent de diarrhée. Les personnes peuvent également présenter des symptômes respiratoires sans fièvre.

Les enfants de moins de cinq ans et les adultes de plus de 65 ans sont plus susceptibles de développer des complications liées à la grippe. Restez vigilant face aux signes d'urgence, comme les problèmes respiratoires, les vertiges ou la confusion.

Planification

- Conservez des provisions non périssables pour deux semaines, des plats faciles à préparer, de l'eau et d'autres objets ménagers et d'hygiène essentiels.
- Conservez des produits médicaux, des médicaments sur ou sans ordonnance à portée de main.
- Renseignez-vous pour savoir comment votre assurance-maladie compte gérer les coûts de traitement pendant une pandémie.



- Consultez les politiques concernant le traitement d'une pandémie auprès de votre employeur.
- Si vous, ou quelqu'un de votre famille, tombez malade, décidez de la manière dont vous serez soigné.

Comment rester en bonne santé

Les méthodes d'hygiène publique élémentaires doivent être respectées :

- N'oubliez pas de vous couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir en papier ou avec le creux de votre coude lorsque vous toussiez ou éternuez ; jetez le mouchoir en papier dans une poubelle après l'avoir utilisé.
- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau, plus spécialement après avoir toussé ou éternué. Les nettoyeurs pour les mains à base d'alcool à 60 pour cent ou plus sont également efficaces.
- Gardez une distance de 15 cm entre vous et toute personne grippée.
- Si vous tombez malade, les CDC vous recommandent de rester chez vous et de limiter les contacts avec les autres afin d'éviter de les infecter.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. C'est ainsi que les germes prolifèrent.