

Comment reconnaître la grippe A/H1N1 ?

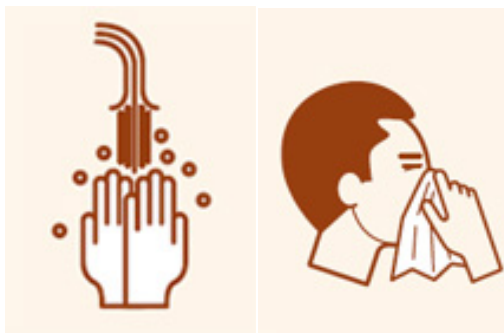
La transmission du virus de la grippe **A/H1N1**, infection respiratoire très contagieuse, s'effectue de la même manière que celle de la grippe saisonnière :

- dans l'air par l'intermédiaire de la toux, de l'éternuement ou des postillons,
- par le contact rapproché avec une personne malade,
- par le contact avec des objets touchés, donc contaminés, par une personne malade.

Les symptômes sont identiques à ceux de la grippe saisonnière : **fièvre supérieure à 38°**, ou **courbatures**, ou **grande fatigue** notamment, **ET toux** ou **difficultés respiratoires**. Si vous ressentez ces symptômes, **appelez votre médecin traitant**. Contactez le Centre 15 uniquement en cas d'urgence.

Les gestes pour se protéger

Le respect de certaines règles d'hygiène élémentaire limite les risques de contamination. Vous devez les appliquer vous-mêmes et les apprendre dès maintenant à vos enfants.



- **Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier quand vous tousez ou éternuez** ; le jeter ensuite dans une poubelle fermée et se laver soigneusement les mains.
- **Se laver les mains régulièrement et avec soin**, avec du savon ou une solution hydro-alcoolique (vendue en pharmacie et grande surface), en comptant jusqu'à trente.
- **Éviter tout contact avec une personne malade.**



Les cinq sites de référence

Le site interministériel de préparation à un risque de pandémie grippale



Informations interministérielles sur les menaces pandémiques à destination du grand public, des professionnels et des médias.
Bulletins quotidiens, points sur la situation actuelle nationale et internationale, recommandations, etc.
www.pandemie-grippale.gouv.fr

Pandémie grippale : guide pratique de la vie quotidienne



Grippe et pandémie : ce qu'il faut savoir, règles d'hygiène essentielles, la vie quotidienne en cas de pandémie, si l'on est malade : se soigner et protéger, etc.
www.pandemie-grippale.gouv.fr/monquotidiennepandemie

Le site du ministère de la santé et des sports



Bulletin quotidien, conférences de presse vidéo, etc.
www.sante-sports.gouv.fr

Le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé



Tous les documents de communication sur la prévention, utilisables par les professionnels de l'éducation, à destination des enfants
www.inpes.fr/grippeAH1N1/communication.html

Le site du ministère des affaires étrangères et européennes



Conseils aux voyageurs, etc.
www.diplomatie.gouv.fr