

Recognize the symptoms

Almost always:

Sudden onset of cough and fever

Common:

Fatigue • Muscle aches • Sore throat • Headache • Decreased appetite • Runny nose

Sometimes:

Nausea • Vomiting • Diarrhea

Reconnaissez les symptômes

Presque toujours :

Apparition soudaine d'une toux et de fièvre

Souvent :

Fatigue • Douleurs musculaires • Mal de gorge • Maux de tête • Manque d'appétit • Écoulement nasal

Parfois :

Nausées • Vomissements • Diarrhée

Severity indicators

- ▶ **Shortness of breath**, rapid or difficulty breathing
- ▶ **Chest pain**
- ▶ Bluish or grey skin colour
- ▶ Bloody or coloured mucus/spit
- ▶ Sudden dizziness or confusion
- ▶ Severe or persistent vomiting
- ▶ High fever lasting more than 3 days
- ▶ Low blood pressure

Indicateurs de sévérité

- ▶ **Essoufflement**, respiration rapide ou difficulté à respirer
- ▶ **Douleur à la poitrine**
- ▶ Teinte de peau bleuâtre ou grisâtre
- ▶ Mucus/crachat contenant du sang ou coloré
- ▶ Étourdissement soudain ou confusion
- ▶ Vomissements graves ou persistants
- ▶ Forte fièvre qui dure plus de 3 jours
- ▶ Basse pression

Protect yourself

- ▶ Wash your hands frequently with soap and warm water for at least 20 seconds or use an alcohol-based hand sanitizer.
- ▶ Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- ▶ Cough and sneeze into your arm, not your hand.
- ▶ Get your H1N1 flu shot.
- ▶ Keep common surface areas clean and disinfected.
- ▶ If you get sick, stay home!

Contact your health care provider right away if you develop severe symptoms or if you have flu symptoms **and** are at risk of complications.



Protégez-vous

- ▶ Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant à base d'alcool.
- ▶ Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- ▶ Toussez et éternuez dans votre bras, plutôt que dans votre main.
- ▶ Obtenez votre vaccin contre le virus de la grippe H1N1.
- ▶ Maintenez les surfaces communes propres et désinfectées.
- ▶ Si vous êtes malade, restez à la maison!

Contactez votre professionnel de la santé dès que possible si vous développez des symptômes sévères ou si vous avez des symptômes de grippe **et** êtes à risque de complications.

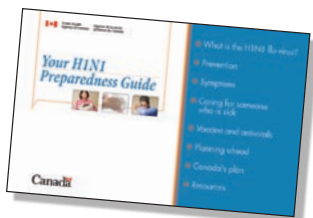
Plan ahead

- ▶ Speak to your family and friends about how you can help each other during the flu season.
- ▶ Stock up on essentials such as pain and fever medications, and easy meals.
- ▶ Have important telephone numbers on hand such as your doctor, local public health clinic and information lines.

Get your free H1N1 Preparedness Guide today

www.fightflu.ca

1 800 O-Canada



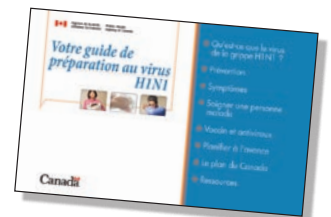
Planifiez à l'avance

- ▶ Parlez avec votre famille et vos amis pour savoir comment vous pouvez vous entraider pendant la saison de la grippe.
- ▶ Faites des réserves de produits essentiels comme des médicaments contre la douleur et la fièvre et des repas simples.
- ▶ Ayez les numéros de téléphone importants à portée de main, comme celui de votre médecin, de la clinique de santé publique locale et des lignes d'information.

Obtenez votre Guide de préparation au virus H1N1 gratuit dès maintenant

www.combattezlagrippe.ca

1 800 O-Canada



KNOW THE RISKS

Everyone is at risk of catching the H1N1 flu virus. However, the following groups are more at risk of developing complications if they do get sick:

1. Children under 5 years old
2. Women who are pregnant
3. People with chronic conditions such as:
 - ▶ Heart disease
 - ▶ Kidney disease
 - ▶ Diabetes
 - ▶ Asthma and chronic lung disease
 - ▶ Liver disease
 - ▶ Blood disorders
 - ▶ Severe obesity
 - ▶ Immunosuppressed (people taking cancer drugs or people with HIV/AIDS)
 - ▶ Neurological disorders

CONNAISSEZ LES RISQUES

Tout le monde est à risque de contracter le virus de la grippe H1N1. Par contre, les personnes des groupes suivants sont plus à risque de développer des complications si elles deviennent malades :

1. Enfants âgés de moins de 5 ans
2. Femmes enceintes
3. Personnes avec des conditions chroniques telles que :
 - ▶ Maladie du cœur
 - ▶ Maladie des reins
 - ▶ Diabète
 - ▶ Asthme et maladies pulmonaires chroniques
 - ▶ Maladie du foie
 - ▶ Troubles sanguins
 - ▶ Obésité grave
 - ▶ Immuno-supprimées (personnes qui prennent des médicaments contre le cancer ou les personnes vivant avec le VIH/sida)
 - ▶ Troubles neurologiques

Get your guide

Download or order your free H1N1 Preparedness Guide today. It will help you recognize symptoms of H1N1, care for someone who is sick, and plan ahead to protect your family.

www.fightflu.ca

1 800 O-Canada
(1-800-622-6232)
TTY 1-800-926-9105

Obtenez votre guide

Téléchargez ou commandez votre Guide de préparation au virus H1N1 gratuit dès maintenant. Il vous aidera à reconnaître les symptômes du H1N1, à prendre soin d'une personne malade, et à planifier à l'avance pour protéger votre famille.

www.combattezlagrippe.ca

1 800 O-Canada
(1-800-622-6232)
ATS 1-800-926-9105

KNOW HOW TO PREPARE FOR THE H1N1 FLU VIRUS

SACHEZ COMMENT VOUS PRÉPARER POUR LE VIRUS DE LA GRIPPE H1N1

KNOWLEDGE IS YOUR BEST DEFENCE
S'INFORMER, C'EST SE PROTÉGER

