

Soins à domicile pour une grippe pandémique

Home Care for Pandemic Flu

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when many people get sick or infected from a new flu virus. Flu virus is spread through coughing and sneezing by people who have the flu. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with the flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth. Flu virus can live for up to 24 hours on a solid surface.

The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. If you or a loved one has signs of pandemic flu, stay home and avoid contact with others.

If you are caring for a loved one during a pandemic, take steps to protect yourself and others. Listen for information from local and state officials on how to care for a person ill with the flu.

Lorsque plusieurs personnes contractent une maladie en même temps, on parle de pandémie. Il y a pandémie de grippe lorsque de nombreuses personnes tombent malades ou sont infectées par un nouveau virus de la grippe. Le virus de la grippe se transmet par la toux et les éternuements des personnes qui ont la grippe. La grippe se propage également lorsqu'une personne touche une surface ou un objet sur lequel le virus de la grippe est déposé, puis touche ses yeux, son nez ou sa bouche. Le virus de la grippe peut vivre jusqu'à 24 heures sur une surface solide.

Les signes de la grippe saisonnière sont : fièvre, toux, mal de gorge, nez bouché ou qui coule, douleurs musculaires, maux de tête, frissons et fatigue. Certaines personnes ont des vomissements et de la diarrhée. Les signes de la grippe pandémique sont les mêmes, mais ils peuvent être plus graves et toucher davantage de gens. Si vous ou un proche avez des signes de grippe pandémique, restez à la maison et évitez tout contact avec les autres.

Si vous prenez soin d'un proche pendant une pandémie, prenez des mesures pour vous protéger et protéger les autres. Écoutez les informations des autorités locales et nationales sur la façon de prendre soin d'une personne atteinte de la grippe.

Gather these supplies to prepare for pandemic flu:

- Thermometer
- Disposable respirators (one for each person)
- Soap
- Alcohol-based hand sanitizer
- Paper towels
- Tissues
- A disinfectant cleaner or a cleaner with bleach
- A box of disposable gloves
- Cans of soup and broth
- Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Fever-reducing medicine such as acetaminophen or ibuprofen.



Image: OSHA,
U.S. Dept. of Labor

Rassemblez ces fournitures pour vous préparer à une pandémie de grippe :

- Thermomètre
- Respirateurs jetables (un pour chaque personne)
- Savon
- Désinfectant pour les mains à base d'alcool
- Essuie-tout
- Mouchoirs
- Un nettoyant désinfectant ou un nettoyant avec javellisant
- Une boîte de gants jetables
- Boîtes de conserve de soupe et de bouillon
- Fluides contenant des électrolytes et des vitamines tels que les boissons pour sportifs comme Gatorade, Powerade ou Pedialyte (pour les enfants)
- Médicaments réduisant la fièvre tels que l'acétaminophène ou l'ibuprofène

Note:

- **Do not give aspirin or aspirin-based products to children.** It may cause a rare, but serious illness called Reye's syndrome.
- Check with a doctor **before** giving cold medicines for flu signs to children 4 years old or younger.

Caring for a Loved One

- **Call your doctor to report your loved one's flu signs.** Your doctor will give you advice about home care or tell you if emergency care is needed.
- Write down the date, time, fever, signs, medicines given and dosage. Make a note when his or her flu signs change.

Remarque :

- **Ne donnez pas d'aspirine ou de produits à base d'aspirine aux enfants.** Il peut provoquer une maladie rare mais grave appelée syndrome de Reye.
- Consultez un médecin **avant** de donner des médicaments contre le rhume aux enfants de 4 ans ou moins.

Prendre soin d'un être cher

- **Appelez votre médecin pour signaler les signes de grippe de votre proche.** Votre médecin vous donnera des conseils sur les soins à domicile ou vous dira si des soins d'urgence sont nécessaires.
- Notez la date, l'heure, la température de la fièvre, les symptômes, les médicaments donnés et la posologie. Prenez note lorsque ses symptômes de grippe changent.

- Give plenty of fluids to prevent dehydration, which can be serious. Make sure the ill person drinks plenty of fluids, ice and foods such as soup and broth at the first signs of the flu. If your loved one has diarrhea or vomiting, give fluids that contain electrolytes and vitamins. If fluids make nausea worse, give one sip at a time until his or her nausea improves.
- Medicines to ease the signs of the flu, such as antiviral medicines, may be ordered by your doctor.
- To help reduce a fever give:
 - Plenty of fluids.
 - A fever-reducing medicine, such as acetaminophen or ibuprofen. Do not give aspirin to anyone younger than 18 years old.
 - A sponge bath with lukewarm water for fever.
- Be sure all family members get enough rest.
- Avoid alcohol and tobacco products to stay healthy.
- Donnez beaucoup de liquide pour éviter la déshydratation, qui peut être grave. Assurez-vous que la personne malade boit beaucoup de liquides, de la glace et des aliments comme de la soupe et du bouillon dès les premiers symptômes de la grippe. Si votre proche a la diarrhée ou des vomissements, donnez-lui des liquides contenant des électrolytes et des vitamines. Si les liquides aggravent la nausée, donnez une gorgée à la fois jusqu'à ce que la nausée s'améliore.
- Des médicaments pour soulager les symptômes de la grippe, tels que des médicaments antiviraux, peuvent être commandés par votre médecin.
- Pour aider à réduire la fièvre, donnez :
 - Beaucoup de liquides.
 - Un médicament anti-fièvre, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène. Ne donnez pas d'aspirine à une personne de moins de 18 ans.
 - Un bain à l'éponge avec de l'eau tiède contre la fièvre.
- Assurez-vous que tous les membres de la famille se reposent suffisamment.
- Évitez l'alcool et les produits du tabac pour rester en bonne santé.

Call your doctor again if your loved one has:

- A fever over 104 degrees Fahrenheit (F) or 40 degrees Celsius (C) for adults or children over 2 years old.
- A fever over 102 degrees F or 38.9 degrees C for babies 3 to 24 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for babies less than 3 months old.

Appelez à nouveau votre médecin si votre proche a :

- Une fièvre de plus de 40 degrés Celsius (C) ou 104 degrés Fahrenheit (F) pour les adultes ou les enfants de plus de 2 ans.
- Une fièvre de plus de 38,9 degrés Celsius (C) ou 102 degrés Fahrenheit (F) pour les adultes ou les bébés de 3 à 24 mois.
- Une fièvre de 38 degrés Celsius (C) ou 100,4 degrés Fahrenheit (F) pour les bébés de moins de 3 mois.

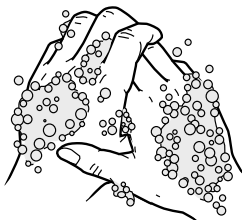
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for three days for children 6 months or older.
- Children of any age who have a seizure with fever. Seizures happen when a child between 6 months and 6 years of age have a temperature greater than 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A cough that produces thick mucus.
- Signs of dehydration such as dry mouth or great thirst.
- Flu signs that get better and then get worse.
- Worsening of other medical conditions such as heart disease or diabetes.
- Une fièvre de 38 degrés Celsius (C) ou 100,4 degrés Fahrenheit (F) pendant trois jours pour les enfants de 6 mois ou plus.
- Les enfants de tout âge qui ont des convulsions et de la fièvre. Les convulsions surviennent lorsqu'un enfant entre 6 mois et 6 ans a une température supérieure à 38 degrés C ou 100,4 degrés F.
- Une toux qui produit un mucus épais.
- Symptômes de déshydratation tels que bouche sèche ou grande soif.
- Symptômes de grippe qui s'améliorent puis s'aggravent.
- Aggravation d'autres conditions médicales telles que les maladies cardiaques ou le diabète.

Call 911 or go to the emergency department if your loved one has:

- Confusion or dizziness
- Problems with breathing
- Chest pain
- Blue or gray skin color
- A stiff neck
- No ability to move an arm or leg
- Seizures

To prevent the spread of the flu virus to others:

- Have the infected person and caregiver wear a facemask.
- Wash your hands with soap and warm water before and after providing care or touching items that may have germs on them.
 - Wash your hands briskly for 15 seconds.



Appelez le 911 ou rendez-vous aux urgences si votre proche a :

- Confusion ou vertiges
- Problèmes respiratoires
- Douleur à la poitrine
- Couleur de peau bleue ou grise
- Un cou raide
- Aucune capacité à bouger un bras ou une jambe
- Convulsions

Pour empêcher la propagation du virus de la grippe à d'autres :

- Demandez à la personne infectée et au soignant de porter un masque facial.
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau tiède avant et après avoir prodigué des soins ou touché des éléments susceptibles de contenir des microbes.
 - Lavez-vous les mains rapidement pendant 15 secondes.

- › Clean under your nails.
 - › Use paper towels to dry your hands so you do not spread germs on shared towels.
 - › Use a paper towel to turn off the faucet.
 - › Apply alcohol-based hand sanitizer. Put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands 15 to 30 seconds or until your hands are dry.
- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- A simple line drawing of a person from the chest up, facing forward. They have their right arm raised and bent at the elbow, with their hand covering their mouth and nose. This illustrates the correct technique for coughing or sneezing to prevent the spread of germs.
- Keep your hands away from your eyes, nose and mouth.
 - Keep everyone's personal items separate.
 - Avoid sharing items such as food or eating utensils, toys, computers, pens, papers, clothes, towels, sheets or blankets, unless they are disinfected.
 - Clean surfaces such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.
- › Nettoyez sous vos ongles.
 - › Utilisez des essuie-touts pour vous sécher les mains afin de ne pas propager les germes sur les serviettes partagées.
 - › Utilisez un essuie-tout pour fermer le robinet.
 - › Appliquez du désinfectant pour les mains à base d'alcool. Mettez suffisamment de liquide sur vos mains pour humidifier le dessus et l'intérieur de vos mains et de vos doigts. Frottez vigoureusement le liquide comme si vous vous laviez les mains. Assurez-vous d'humidifier entre vos doigts. Frottez-vous les mains de 15 à 30 secondes ou jusqu'à ce que vos mains soient sèches.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez pour empêcher la propagation des germes à ceux qui vous entourent. Jetez le mouchoir et lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre épaule ou votre bras.
 - Évitez le contact entre vos mains et vos yeux, votre nez et votre bouche.
 - Séparez les objets personnels de chacun.
 - Évitez de partager des objets tels que de la nourriture ou les ustensiles, les jouets, les ordinateurs, les stylos, les papiers, les vêtements, les serviettes, les draps ou les couvertures, à moins qu'ils ne soient désinfectés.
 - Nettoyez les surfaces, telles que les comptoirs de cuisine, les éviers, les robinets, les poignées de porte, les téléphones et les interrupteurs d'éclairage avec un nettoyant désinfectant / un nettoyant à l'eau de Javel. Vous pouvez aussi diluer vous-même de l'eau de Javel dans de l'eau. Mélangez 10 parts d'eau pour une part d'eau de Javel.

- Use detergent and very hot water to wash dishes or clothes. Dishes used by sick people can be safely washed with dishes used by others if detergent and very hot water are used. The same is true for washing laundry.
 - Wear disposable gloves when cleaning up body fluids then wash your hands.
- Utilisez un détergent et de l'eau très chaude pour laver la vaisselle ou les vêtements. La vaisselle utilisée par les personnes malades peuvent être lavés en toute sécurité avec la vaisselle utilisée par d'autres personnes si du détergent et de l'eau très chaude sont utilisés. Il en va de même pour le lavage des vêtements.
 - Portez des gants jetables pour nettoyer les liquides corporels, puis lavez-vous les mains.

If at any time you have questions or concerns, contact your doctor or nurse.

Si à tout moment vous avez des questions ou des préoccupations, contactez votre médecin ou votre infirmière.