

MESSAGE À L'INTENTION DE TOUTES LES MANITOBAINES ET TOUS LES MANITOBAINS

Nous vous prions de diffuser ces renseignements
et de les afficher dans votre milieu

Le nombre de cas d'affection pseudo-grippale a augmenté au Manitoba, y compris les cas confirmés de grippe H1N1. Il est probable que le virus H1N1 est présent à l'échelle provinciale et dans toutes les collectivités du Manitoba.

Il est important de savoir que la majorité des résidents de la province qui sont tombés malades n'ont pas eu besoin d'hospitalisation. Même si le nombre de personnes souffrant d'une affection respiratoire grave s'est accru, il ne représente qu'une faible proportion de tous les cas répertoriés au Manitoba.

Au Manitoba, la protection de la santé publique n'a pas nécessité la fermeture d'écoles, de centres communautaires ou d'autres lieux de rassemblement, ni la limitation des déplacements dans certaines collectivités. Elle n'a pas nécessité non plus que l'on exclue d'un quelconque lieu public des personnes en raison de leur origine ethnique, de leur travail ou de leur lieu de résidence.

La décision de l'Organisation mondiale de la Santé d'élever à la phase 6 le niveau d'alerte à la pandémie de grippe n'a pas changé la réponse du Manitoba face à la grippe H1N1. Les mêmes précautions de base déjà recommandées et mises en œuvre demeurent la meilleure défense contre la grippe H1N1, indépendamment du lieu où vous vous trouvez et des personnes qui sont dans votre entourage.

Si vous présentez des symptômes d'une infection respiratoire, vous devriez :

- **ne pas vous rendre à l'école ou au travail** et limiter les contacts non essentiels avec les autres;
- **communiquer avec votre fournisseur de soins de santé** ou vous rendre au centre de santé le plus près de chez vous si vous pensez avoir besoin de conseils ou de soins, en particulier si vos symptômes sont graves ou s'aggravent (p. ex. : essoufflement, déshydratation, aggravation de la fièvre, de la toux ou de la faiblesse).

Que vous présentiez ou non des symptômes de grippe, vous devriez :

- **vous couvrir la bouche** lorsque vous toussiez, en toussant dans vos manches ou le creux de vos coudes ou en utilisant un mouchoir pour vous couvrir le nez et la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez;
- **vous laver les mains** souvent avec du savon et de l'eau, surtout après avoir toussé ou éternué; les désinfectants pour les mains sont aussi efficaces;
- **réduire la propagation des germes** en vous touchant le moins souvent possible les yeux, le nez ou la bouche et en vous lavant les mains souvent;
- **garder la santé en prenant soin de vous-même** et des personnes au sein de votre foyer, notamment en suivant un régime alimentaire sain et équilibré, en évitant la fumée de cigarette et toute autre substance nocive, en faisant de l'activité physique, en vous reposant bien et en dormant suffisamment.

Pour obtenir des conseils sur les soins auto-administrés ou pour savoir quand il est temps d'obtenir des soins additionnels, les résidents du Manitoba qui ne sont pas en mesure de communiquer avec leur fournisseur de soins de santé primaires peuvent téléphoner à Health Links-Info Santé en tout temps au **788-8200** ou au **1 888 315-9257** (sans frais).

Pour des liens vers des renseignements complémentaires, consultez les pages web consacrées à la grippe sur le site **manitoba.ca**.