

Mes repas

Je n'ai pas la grippe

- Se laver les mains avant et après la préparation des repas
- Il est possible de manger de tout sans risque et de boire l'eau du robinet
- Continuer à faire ses courses normalement en évitant les heures d'affluence
- Proposer de l'entraide à ses voisins malades.

J'ai la grippe

- Quand c'est possible, éviter de cuisiner pour les autres membres de la famille
- Demander si possible à des amis ou des voisins de faire ses courses
- Préparer une liste de courses afin de ne rien oublier pour limiter les déplacements
- Si ce n'est pas possible se rendre dans les magasins en dehors des heures d'affluence en portant un masque anti projection. Ne manipuler que les produits qu'on souhaite acheter.

À l'école et à la crèche

- La fermeture d'une classe ou d'un établissement ne doit pas conduire à la formation d'autres regroupements qui favoriseraient également la propagation virale
- La solidarité familiale, amicale ou de voisinage doit être recherchée.

Être solidaire

La solidarité familiale et de voisinage permettra d'éviter l'absentéisme au travail.

Au travail

- Nettoyer régulièrement les bureaux et les surfaces communes
- Au plus fort de la pandémie, différer séminaires et colloques ; remplacer les réunions par les conférences téléphoniques, les visioconférences...
- Si je suis malade je reste chez moi.

Les loisirs

- Mener une vie sociale normale en continuant à aller au restaurant, au cinéma, au concert...
- Être particulièrement vigilant au respect des règles d'hygiène au cours des activités culturelles, sportives, associatives...

Être solidaire

Si je suis grippé j'évite de sortir pour ne pas contaminer les autres.

Les déplacements et voyages

- Utiliser mon mode de transport habituel en respectant les règles d'hygiène et me tenir informé en cas d'aménagement des transports collectifs.
- Si je dois me rendre à l'étranger, je consulte le site "**Conseils aux voyageurs**", du ministère des Affaires étrangères et européennes.

J'ai la grippe

- Je reste chez moi.

Pour en savoir plus

- www.pandemie-grippale.gouv.fr
(Guide pratique de la vie en pandémie)
- www.sante-sports.gouv.fr (Ministère de la santé et des sports)
- www.inpes.sante.fr/grippeAH1N1
(Institut national de prévention et d'éducation pour la santé)
- www.interieur.gouv.fr (Sites des préfetures et des mairies)
- Infogrippe + 33 (0) 825 302 302**
(0,15 € TTC/min depuis un poste fixe en France)



Les gestes de chacun font la santé de tous

Comment se transmet le virus ?



- Par la toux, l'éternuement, ou les postillons
- En embrassant une personne grippée ou en lui serrant la main
- En touchant des objets contaminés par une personne malade (poignées de portes, barres dans les bus, boutons d'ascenseurs...)

Lors d'une pandémie comme lors d'une épidémie "les gestes de chacun font la santé de tous".

pandémie grippale

Ce guide vise à aider chacun à poursuivre ses activités, à se protéger tout en protégeant les autres, à être solidaire.

Comment me protéger et protéger les autres

Pour tous

- ▶ **Se laver les mains** à l'eau et au savon ou utiliser une solution hydroalcoolique
- ▶ **Se couvrir la bouche et le nez** avec le pli du bras ou un mouchoir à usage unique si on tousse ou éternue
- ▶ **Ne cracher que dans un mouchoir à usage unique**
- ▶ **Jeter ses mouchoirs dans une poubelle**, si possible munie d'un sac et dotée d'un couvercle
- ▶ Limiter les contacts rapprochés non-indispensables **avec les personnes malades.**

Le respect de ces règles d'hygiène élémentaires permet aussi de limiter les autres risques de contamination.

Être solidaire

J'identifie dès maintenant un(e) ou deux voisin(e)s avec qui nous pourrions nous entraider. En cas d'épidémie, je m'assure régulièrement qu'ils-elles ne manquent de rien et je sais aussi que je peux compter sur eux-elles.

Je suis malade

Si j'ai une fièvre supérieure à 38°C, OU des courbatures, OU une grande fatigue, **AVEC** de la toux ou des difficultés à respirer, j'ai probablement la grippe :

- ▶ **J'appelle rapidement mon médecin traitant**
- ▶ Je ne contacte le 15 (SAMU) qu'en cas d'urgence.

Je reste chez moi et je m'isole de mon entourage, même pour dormir, dès le début des symptômes (la grippe est contagieuse 7 jours) ou je respecte une distance de protection (au moins un mètre). En présence d'autres personnes je porte un masque anti-projections.

Être solidaire

N'oubliez pas qu'une personne qui porte un masque le fait pour nous protéger.

Si les symptômes s'aggravent : reprise ou augmentation de la fièvre, maux de tête, fatigue intense et anormale **et surtout difficultés respiratoires**

- ▶ **Je rappelle mon médecin traitant**
- ▶ Je contacte le 15 en cas d'urgence
- ▶ Je ne vais à l'hôpital que sur conseil du Centre 15 ou d'un médecin.

Être solidaire

Je redouble de précautions en présence de personnes âgées, fragiles ou immunodéprimées, des femmes enceintes et des enfants de moins d'un an.

La vie à la maison

Je n'ai pas la grippe

Je vis seul(e)

- ▶ Établir dès à présent la liste des numéros de téléphone utiles : membres de la famille et voisins, médecin traitant, pharmacie, mairie...
- ▶ Contacter mes connaissances seul(es) ou isolé(es) pour leur proposer de nous entraider si l'un(e) de nous tombe malade
- ▶ Donner régulièrement des nouvelles à ma famille, mes voisins
- ▶ M'organiser pour être autonome du point de vue alimentaire et éviter ainsi de sortir pendant la durée de la maladie (environ une semaine)
- ▶ Si je suis en traitement régulier, je veille à avoir une semaine de médicaments d'avance.



Si je suis âgé(e), dépendant(e) ou handicapé(e). Dès à présent je me fais inscrire sur les listes de ma mairie qui prendra de mes nouvelles. Je n'oublie pas de prévenir aussi ma mairie en cas d'absence prolongée.

Je vis en famille

- ▶ Veiller à ce que chacun observe les règles d'hygiène
- ▶ Proposer aux enfants de désigner deux "amis-grippe" pour organiser l'entraide scolaire

- ▶ M'organiser pour aider ceux qui en ont le plus besoin (personne seule malade, personne âgée...)
- ▶ Au plus fort de l'épidémie, essayer de différer la participation ou l'organisation de rassemblements familiaux.

Être solidaire

Les parents jouent un rôle pédagogique de premier ordre auprès de leurs enfants en leur apprenant les gestes de prévention pour la maison mais aussi pour l'extérieur. Agir c'est autant pour se protéger que pour préserver les autres.

- ▶ Une pandémie ne signifie pas un isolement absolu : la vie sociale doit continuer
- ▶ Il est possible de recevoir des proches et des amis chez soi en respectant les règles d'hygiène.

J'ai la grippe

- ▶ Pour les personnes seules, appeler rapidement les membres de sa famille et les voisins pour organiser le quotidien pendant la semaine de soins.

Si une personne est grippée à la maison les visites doivent se limiter au strict nécessaire. Le malade doit porter un masque anti-projections et le visiteur respecter les règles d'hygiène.

L'hygiène de la maison

Pour tous

- ▶ **Nettoyer la maison avec les produits habituels**
- ▶ Aérer régulièrement, même s'il fait froid dehors.

S'il y a une personne grippée dans l'habitation :

- ▶ Elle aura des objets réservés : savon, serviettes de toilette et de table, couverts
- ▶ **Nettoyer régulièrement les objets et surfaces** (poignées de portes, lavabos, robinets, plateaux, tables, interrupteurs, télécommandes, téléphone, clavier d'ordinateur...)
- ▶ **Laver régulièrement ses vêtements** et son linge
- ▶ **Jeter dans un sac poubelle tous ses déchets** (masques anti-projections, mouchoirs, serviettes en papier...) puis se laver les mains
- ▶ **Aérer régulièrement la chambre du malade.**