ᐊᓐᓂᐊᖃᕐᓇᙱᑦᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᐃᓄᓕᕆᔨᒃᑯᓪᓗ
Munarhiliqiyikkut Inuuhiriknirmullu
Department of Health and Social Services
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Le 29 septembre 2010

MESSAGE D'INTERET PUBLIC – pour la radio communautaire

Grippe saisonnière

Comme vous le savez peut-être déjà, la saison grippale est de nouveau à nos portes. La grippe peut toucher tout le monde et même, les enfants et les adultes en santé.

Si la grippe a eu raison de vous, vous ressentez probablement certains des symptômes suivants : fièvre et toux, écoulement nasal, mal de gorge, courbatures, fatigue, manque d'appétit, maux de ventre, vomissement ou diarrhée.

Si vous avez la grippe, assurez-vous de boire de l'eau et des jus en grande quantité; reposez-vous bien et mangez normalement. Le Tylenol et l'Advil sont des médicaments qui peuvent être utiles contre la fièvre et les douleurs. Vous devriez ne pas sortir afin d'éviter de communiquer votre grippe aux autres et bien vous reposer. Au lieu de rendre visite aux autres, utilisez le téléphone.

Pour enrayer la pandémie :

- Faites-vous vacciner au centre local de santé.
- Lavez-vous souvent les mains dans une eau chaude savonneuse ou à l'aide d'un désinfectant pour les mains.
- Utilisez le creux du bras pour tousser ou éternuer.
- Ne sortez pas si vous avez l'un des symptômes de la grippe ; si les choses empirent, téléphonez au centre local de santé.

Il ne faut pas prendre la grippe à la légère. Prenez des mesures concrètes pour éviter de propager la grippe parmi ceux qui vivent et travaillent avec vous ou ceux à qui vous pourriez rendre visite.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon d'éviter de propager la grippe, visitez :
www.fightflu.ca or www.fluNU.ca
ou téléphonez au n° 1 800 454-8302
TTY 1 800 465-7735