Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La grippe A (H1N1) : Que faire si vous êtes malade?

Si vous habitez ou travaillez dans une région où des cas de grippe H1N1 ont été déclarés et si vous présentez des symptômes similaires à ceux de la grippe, les spécialistes de la santé recommandent de prendre les précautions suivantes.



Si vous souffrez de symptômes qui ressemblent à ceux de la grippe, y compris la fièvre, la toux, des maux de tête, des douleurs musculaires ou articulaires, des maux de gorge, un écoulement nasal, des vomissements ou la diarrhée, demeurez à la maison et évitez le plus possible de rencontrer d'autres personnes afin de ne pas les contaminer. Assurez-vous de suivre les procédures organisationnelles en matière de congé de maladie (par exemple, informez votre gestionnaire de votre absence).

La recommandation de demeurer à la maison signifie que vous ne devrez sortir que pour consulter un médecin. Vous devrez donc suspendre temporairement vos activités normales, entre autres, le travail, l'école, les déplacements, les courses, les activités et les rencontres sociales.

Si vous êtes préoccupé par les symptômes, communiquez avec un médecin. Si possible, avant de vous déplacer pour obtenir des soins au bureau du médecin, dans une clinique ou à l'hôpital, parlez-lui au téléphone ou utilisez un autre mode de communication à distance, afin de réduire les contacts physiques avec d'autres personnes.

Cependant, **si les signes précurseurs suivants se manifestent, rendez-vous immédiatement au service d'urgence de l'hôpital ou d'un autre établissement de santé :**

Chez les enfants :	**Chez les adultes :**
• une respiration rapide ou de la difficulté à respirer	• de la difficulté à respirer ou un essoufflement
• une peau bleuâtre	• une douleur ou une pression à la poitrine ou au ventre
• une absorption insuffisante de liquides	• des étourdissements soudains

• de la difficulté à se réveiller ou à communiquer	• de la confusion
• une irritabilité extrême au point de ne pas supporter d'être tenu dans les bras	• des vomissements sérieux ou persistants
• un retour des symptômes ressemblant à ceux de la grippe, accompagnés cette fois de fièvre et d'une toux sévère	
• de la fièvre et une éruption cutanée	

Afin d'éviter de contaminer les membres de votre famille et d'autres personnes, adoptez de saines habitudes et de bonnes pratiques d'hygiène, c'est-à-dire, lavez-vous correctement les mains, réduisez au minimum vos interactions sociales, appliquez sur les surfaces touchées une solution antiseptique à base d'alcool, éternuez dans le pli du coude, etc.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.