

H1N1 WHAT TO DO Quick Guide

EMERGENCY	Assess your situation	Where you should go for care
	DANGER SIGNS: If you or your child has: <ul style="list-style-type: none"> • Shortness of breath at rest or when doing very little • Rapid or difficult breathing • Extreme pain or pressure in the chest or stomach • Vomiting that is severe or does not stop • Confusion or seizure 	EMERGENCY DEPARTMENT RIGHT AWAY TIP: For more severe symptoms, or if you have no way to get to the hospital quickly, call 911.
MEDICAL CARE	WORRY SIGNS:	DOCTOR'S OFFICE OR CLINIC
	If you or your child: <ul style="list-style-type: none"> • Was feeling better but then started feeling worse • Is not getting better after several days • Seems dehydrated – dark urine, or few wet diapers • Is feeling very weak or dizzy 	TODAY Call your care provider or Health Links-Info Santé (204-788-8200) for advice or if you are not sure where to go.
MEDICAL CARE	PEOPLE AT RISK FOR SERIOUS ILLNESS:	DOCTOR'S OFFICE OR CLINIC
	If you or your child has typical H1N1 symptoms, and one or more of the following risk factors for getting seriously ill: <ul style="list-style-type: none"> • Age younger than 5 years • Chronic heart, lung, kidney or liver disease needing regular medical care • An illness like diabetes or cancer or an illness or medication that lowers the immune system • Asthma • Pregnancy • Aboriginal ancestry • Obesity • Smoking or alcohol/substance use • Age 65 years or older 	WITHIN A DAY Call your care provider or Health Links-Info Santé (204-788-8200) for advice or if you are not sure where to go. TIP: Antiviral medications such as Oseltamivir (Tamiflu®) work best if given early - within 24-48 hours from when symptoms start. You or your child should be seen as soon as possible if you have risk factors in case antiviral medication is needed.
SELF-CARE	BE WATCHFUL:	OKAY TO STAY
	If you or your child has typical H1N1 symptoms, but none of the above risk factors for getting seriously ill (i.e., children 5 years or older or adults younger than 65 with no chronic conditions or risk factors) and none of the danger or worry signs of more serious illness.	Take care of yourself at home. If you have questions, call Health Links-Info Santé at 204-788-8200. TIP: Watch for signs of more serious illness starting, or not getting better after a few days.

Typical H1N1 FLU symptoms	
ALMOST ALWAYS	Fever • Cough
COMMONLY	Sore throat • Muscle aches • Joint pain • Headaches • Fatigue
SOMETIMES	Nausea • Vomiting • Diarrhea

OCT 2009

For more information please visit ...

wrha.mb.ca



Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health
Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

URGENCE	<h3>Évaluer la situation</h3>	<h3>Où se présenter pour recevoir des soins</h3>
	<p>SIGNAUX D'ALARME : Symptômes suivants chez votre enfant ou vous-même :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Difficultés respiratoires au repos ou à l'effort léger • Respiration saccadée ou difficile • Douleur ou pression très forte dans la poitrine ou l'estomac • Vomissements graves ou persistants • Confusion ou crise convulsive 	<p>SERVICE DES URGENCES</p> <p>IMMÉDIATEMENT</p> <p>CONSEIL: Dans le cas de symptômes graves ou si vous ne pouvez pas vous rendre à l'hôpital rapidement, composez de 911.</p>
SOINS MÉDICAUX	<h3>SIGNES INQUIÉTANTS :</h3>	<h3>CABINET DE MÉDECIN OU CLINIQUE MÉDICALE</h3>
	<p>Symptômes suivants chez votre enfant ou vous-même :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dégradation de l'état de santé après une amélioration • Absence d'amélioration après un repos de plusieurs jours • Déshydratation possible – urine foncée ou diminution des couches mouillées • Sensation de faiblesse ou étourdissements 	<p>AUJOURD'HUI</p> <p>Communiquez avec un professionnel de la santé ou avec Health Links-Info Santé (204-788- 8200) pour des conseils ou si vous ne savez pas où vous rendre.</p>
SOINS MÉDICAUX	<h3>PERSONNES À RISQUE DE COMPLICATIONS:</h3>	<h3>CABINET DE MÉDECIN OU CLINIQUE MÉDICALE</h3>
	<p>Si votre enfant ou vous-même avez des symptômes caractéristiques de la grippe H1N1 en plus de présenter au moins un des facteurs de risque suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfant de moins de 5 ans • Maladie cardiaque, pulmonaire, rénale ou hépatique chronique nécessitant des soins médicaux réguliers • Maladie comme le diabète ou le cancer ou maladie ou médicament qui affaiblissent le système immunitaire • Asthme • Grossesse • Ascendance autochtone • Obésité • Tabagisme ou consommation d'alcool ou de drogue • Personne âgée de 65 ans et plus 	<p>DANS UNE JOURNÉE</p> <p>Communiquez avec un professionnel de la santé ou avec Health Links-Info Santé (204-788- 8200) pour des conseils ou si vous ne savez pas où vous rendre.</p> <p>CONSEIL : Les antiviraux (comme le Tamiflu®) sont plus efficaces s'ils sont administrés tôt, soit dans les 24 à 48 heures après l'apparition des symptômes. Votre enfant ou vous-même devrez être examiné le plus rapidement possible en présence de facteurs de risque ou si la prise d'un antiviral est nécessaire.</p>
AUTOSOINS	<h3>À SURVEILLER :</h3>	<h3>RESTER CHEZ VOUS</h3>
	<p>Si votre enfant ou vous-même avez des symptômes caractéristiques de la grippe H1N1 sans présenter l'un des facteurs de risque mentionnés (c.-à-d., enfant de 5 ans et plus ou adulte de moins de 65 ans n'ayant pas de maladie chronique ni facteur de risque) et aucun des signaux d'alarme ni des signes inquiétants.</p>	<p>Soignez-vous à la maison. Si vous avez des questions, communiquez avec Health Links-Info Santé, au 204-788-8200.</p> <p>CONSEIL: Surveillez les signes indiquant l'aggravation de la maladie ou l'absence d'amélioration de l'état de santé après quelques jours.</p>

Symptômes caractéristiques de la grippe H1N1	
PRESQUE TOUJOURS	Fièvre • Toux
HABITUELLEMENT	Mal de gorge • Douleurs musculaires • Douleurs articulaires • Mal de tête • Épuisement
PARFOIS NAUSÉE	Vomissements • Diarrhée

OCT 2009

Pour de plus amples renseignements visitez le

www.wrha.mb.ca/fr



Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health

Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé