

Important information for parents and caregivers about swine flu

Avoiding the Spread of Infection

Human swine influenza is a respiratory illness that causes symptoms similar to those of the regular human seasonal flu.

Washing your hands is the single most important way to prevent influenza. You should wash your hands for at least 15 seconds with soap and warm water or use an alcohol-based hand rub in the following situations:

Before:

- touching your eyes, nose or mouth in any way
- eating, preparing food or feeding others

After :

- coming into contact with a person who has influenza or with their immediate environment
- blowing your nose or wiping a child's nose
- coughing or sneezing

There are everyday actions that you can take to stay healthy:

- Cover your nose and mouth with your elbow when sneezing or coughing if no tissue is available.
- Throw away tissues after wiping your nose, sneezing or coughing.
- Keep personal items separate if a household member has influenza.
- Do not share personal items or drinks.
- Maintain good health by drinking plenty of water, not smoking, exercising regularly and eating nutritious meals.

Talk to a health professional if you experience flu like symptoms, which can include:

- fever of more than 38°C
- shortness of breath/difficulty breathing
- fatigue
- aching muscles and/or joints
- sore throat
- headache
- nasal congestion
- cough

If you have traveled outside of the country or have come into contact with someone who has traveled to areas at risk and you are experiencing flu-like symptoms (e.g. fever, cough and difficulty breathing), please see your doctor and advise them of your recent travels or contacts with persons who have traveled to affected areas.

Information importante pour parents et tuteurs au sujet de la grippe porcine

Prévenir la propagation d'une infection

La grippe porcine chez l'être humain est une maladie respiratoire qui entraîne des symptômes semblables à ceux de la grippe humaine saisonnière.

Se laver les mains est le moyen le plus important de prévenir l'influenza. Vous devez vous laver les mains pendant au moins 15 secondes avec du savon et de l'eau tiède ou utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool dans les situations suivantes :

- Avant de :**
- toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche de n'importe quelle façon
 - manger, préparer de la nourriture ou nourrir une autre personne
- Après avoir :**
- été en contact avec une personne qui a l'influenza ou avec leur environnement immédiat
 - mouché votre nez ou essuyé le nez d'un enfant
 - toussé ou éternué

Il existe des mesures de tous les jours que vous pouvez prendre pour demeurer en santé :

- Couvrez-vous le nez et la bouche avec votre coude lorsque vous éternuez ou toussiez si vous n'avez pas de papiers mouchoirs à votre disposition.
- Jetez les papiers mouchoirs après avoir essuyé votre nez, éternué ou toussé.
- Gardez les articles de soins personnels séparés si un membre de la famille a l'influenza.
- Ne partagez pas les articles de soins personnels ou les boissons.
- Maintenez-vous en santé en buvant beaucoup d'eau, en évitant de fumer, en faisant de l'exercice régulièrement et en mangeant des repas nutritifs.

Parlez à votre professionnel de la santé si vous avez des symptômes de grippe tels que :

- fièvre de plus de 38 °C
- souffle court, difficulté à respirer
- fatigue
- douleurs musculaires et/ou articulaires
- mal de gorge
- maux de tête
- congestion nasale
- toux

Si vous avez voyagé à l'extérieur du pays ou avez été en contact avec une personne qui a voyagé dans des régions à risque et que vous avez des symptômes de grippe (ex. fièvre, toux et difficultés à respirer), veuillez voir votre médecin et l'aviser de votre récent voyage ou contact avec des gens qui ont voyagé dans des régions affectées.