



Management of H1N1 Flu Virus in the Home

Instructions for the sick person

- Stay home until the fever is gone and you are feeling better. If you are a health care worker, you should remain off work until 7 days after the onset of symptoms.
- Minimize contact with the rest of the family by using a separate bedroom and bathroom if possible. If the bathroom must be shared, make sure you have your own towel.
- Cough into a tissue or your sleeve. Discard tissue immediately.
- Wash hands frequently using soap and water or an alcohol-based hand sanitizer.
- Don't share anything that goes in your mouth like utensils, drinking glasses, toothbrushes or toys.
- Don't have visitors in the house.
- If you need to leave the house for a medical appointment, wear a surgical mask. These may be available at pharmacies, medical surgical supply vendors or hardware stores. Whenever you take the mask off, throw it out. Do not re-use the mask.
- Do not use aspirin or aspirin-containing products for children and teenagers.
- **Follow the advice of your healthcare provider. You can also call Telehealth Ontario for advice at 1 866 797-0000.**

See other side for
information on when to seek medical care.

Questions?

613-933-1375 or
1 800 267-7120
Ask for the
Health Line.

Instructions for caregivers

- If possible, only one family member should care for a sick person. Pregnant women should avoid providing care to others.
- Have as little close contact as possible with the sick person. Stay at least 6 feet away from the sick person if possible.
- When holding a small child who is sick, place his or her chin on your shoulder so that the child does not cough in your face.
- Wear a surgical mask if you must be in direct contact with a sick person. Whenever you take the mask off, throw it out. Do not re-use the mask.
- Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based hand sanitizer. Be sure also to wash after each time you care for the sick person and/or you remove your mask.
- Provide extra cleaning in frequently touched areas: table tops, keyboards, doorknobs, counter tops, remote controls, telephones, light switches, etc. Dishwashing and laundry can be done as usual.

Instructions for all household contacts

- Watch for symptoms that include: fever, cough, sore throat, sore muscles, joint pain, fatigue, and sometimes diarrhea and vomiting.
- At the first sign of illness, stay at home and call your healthcare provider. You can also call Telehealth Ontario for advice at 1 866 797-0000.

When to Seek Emergency Medical Care

Seek emergency medical care if the sick person:

- ▶ has difficulty breathing or has chest pain
- ▶ has purple or blue discolouration of the lips
- ▶ is vomiting and is unable to keep liquids down
- ▶ has signs of dehydration such as dizziness when standing, absence of urination or, in the case of an infant, a lack of tears when he or she cries
- ▶ has a seizure
- ▶ is less responsive than normal or becomes confused





Gérer le virus H1N1 à la maison

santé-vous bien

Instructions à la personne malade

- Restez à la maison jusqu'à ce que la fièvre disparaisse et que vous vous sentez mieux. Si vous êtes un travailleur de la santé, vous devrez vous absenter du travail pendant 7 jours après le début des symptômes.
- Minimisez les contacts avec les autres membres de la famille; dormez et faites votre toilette dans une pièce à part, si possible. Si vous devez partager la salle de bains, ayez votre propre serviette.
- Toussez dans un papier mouchoir ou votre manche. Jetez le mouchoir immédiatement.
- Lavez-vous les mains souvent à l'eau et au savon ou encore utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Ne partagez aucun objet en contact avec votre bouche comme un ustensile, un verre, une brosse à dents ou des jouets.
- Ne recevez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous devez quitter votre foyer pour vous rendre chez le médecin, portez un masque chirurgical. Ils sont disponibles dans les pharmacies, les magasins d'équipement chirurgical et les quincailleries. Jetez le masque après l'avoir enlevé. Ne réutilisez pas le masque.
- Les enfants et les adolescents ne devraient pas prendre d'aspirine ni de produits contenant de l'aspirine.
- **Suivez les conseils de votre professionnel de la santé. Vous pouvez également consulter les préposés de la ligne Télésanté Ontario au 1 866 797-0000.**

**Pour savoir quand demander
des soins médicaux d'urgence, voir l'endos.**

Questions?

**613-933-1375 ou
1 800 267-7120**
Demandez pour
Appel-santé.

Instructions aux soignants

- Si possible, un seul membre de la famille devrait s'occuper de la personne malade. Les femmes enceintes devraient éviter de soigner d'autres membres de la famille.
- Réduisez au minimum les contacts rapprochés avec la personne malade. Gardez une distance d'au moins 6 pieds lorsque c'est possible.
- Au moment de prendre un enfant malade dans vos bras, placez-lui le menton sur votre épaule pour éviter qu'il vous toussse au visage.
- Portez un masque chirurgical si vous devez avoir des contacts directs avec une personne malade. Jetez le masque après l'avoir enlevé. Ne réutilisez pas le masque.
- Lavez-vous les mains souvent à l'eau et au savon ou encore utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Vous devez aussi vous laver les mains après avoir donné des soins à la personne malade ou enlevé votre masque.
- Nettoyez plus assidûment les endroits souvent touchés comme les dessus de table, claviers, poignées de porte, comptoirs, télécommandes, téléphones, interrupteurs, etc. La vaisselle et la lessive peuvent se faire comme d'habitude.

Instructions aux personnes en contact avec une personne malade

- Surveillez l'apparition de symptômes comme la fièvre, la toux, la gorge irritée, les muscles endoloris, les douleurs aux articulations, la fatigue et, dans certains cas, la diarrhée et les vomissements.
- Dès que vous constatez les premiers signes de la maladie, ne quittez pas la maison et téléphonez à votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez également consulter les préposés de la ligne Télésanté Ontario au 1 866 797-0000.

Quand obtenir des soins médicaux d'urgence

Obtenez des soins médicaux d'urgence lorsque la personne malade :

- ▶ a de la difficulté à respirer ou a des douleurs à la poitrine
- ▶ a les lèvres violacées ou bleues
- ▶ vomit et est incapable de garder un liquide
- ▶ présente des signes de déshydratation comme les étourdissements en position debout ou l'absence de miction (envie d'uriner) ou, dans le cas d'un nourrisson, l'absence de larmes lorsqu'il pleure
- ▶ convulsions
- ▶ ne réagit pas comme d'habitude ou semble confuse

