

Sorel-Tracy, le 2 octobre 2009



**Aux parents des élèves
de la Commission scolaire de Sorel-Tracy,**

Objet : Grippe A (H1N1)

Madame, Monsieur,

En lien avec la probable pandémie de grippe A (H1N1), la Commission scolaire de Sorel-Tracy rappelle à tous les parents des élèves qu'il est possible de réduire la propagation du virus par des moyens simples :

Recommandations :

Afin de réduire la transmission des infections respiratoires et de la grippe, nous recommandons d'adopter les mesures suivantes en tout temps :

- *Appliquer une bonne hygiène des mains et une bonne hygiène respiratoire :*
 - *se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon;*
 - *éviter le partage d'objets personnels (ex. : bouteille d'eau, ustensiles, mouchoirs) ;*
 - *appliquer l'hygiène respiratoire en cas de toux ou d'éternuements (toussez dans sa manche ou dans son mouchoir, éviter de se toucher le nez et les yeux).*
- *Voir le document au verso « Aide à la décision »*

Le site Internet suivant peut être consulté : <http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca>.

La Commission scolaire de Sorel-Tracy informe aussi les parents et le personnel que les élèves qui présentent des symptômes d'allure grippale (exemples : fièvre et toux avec maux de tête, grande fatigue ou courbatures) ne doivent pas se présenter en classe ou au service de garde et ce, jusqu'à la fin des symptômes. Cependant, si ces symptômes persistent au-delà de dix jours, l'élève peut reprendre ses activités habituelles si son état général le permet, la période de contagion étant terminée.

La Commission scolaire de Sorel-Tracy prévient également les parents que les élèves qui se présenteront dans un établissement scolaire avec des symptômes d'allure grippale seront retournés à la maison.

*Toutefois, si vous pensez que vous ou votre enfant souffrez de la grippe A (H1N1), nous vous invitons à contacter **Info Santé en composant le 8-1-1** le plus tôt possible.*

En terminant, soyez assurés que nous vous transmettrons toutes nouvelles informations relatives à cette possible pandémie de grippe A (H1N1) dans les plus brefs délais, si nécessaire. Vous êtes invités à consulter le site Web de la Commission scolaire de Sorel-Tracy à l'adresse www.cs-soreltracy.qc.ca.

Nous vous remercions de votre collaboration.

Le directeur général,

Jean Morin

Aide à la décision

Pour protéger votre santé et la santé des autres

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- > lavez-vous les mains souvent;
- > toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre épaule plutôt que dans vos mains;
- > nettoyez votre environnement.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- > mal de gorge;
- > nez qui coule;
- > nez bouché;
- > toux.

DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre. Celle-ci a débuté soudainement et j'ai les symptômes suivants :

- > toux;
- > mal de gorge;
- > maux de tête;
- > fatigue importante;
- > douleurs musculaires.

DÉCISION

J'ai probablement la grippe. Je me soigne à la maison. Je consulte le dépliant sur la grippe A(H1N1). Au besoin, j'appelle Info-Santé.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT À RISQUE DE COMPLICATIONS

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je fais partie des groupes présentant un risque de développer des complications (enfants de moins de 2 ans, personnes âgées, femmes enceintes, personnes atteintes d'une maladie chronique).

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais de la fièvre et j'ai un des symptômes suivants :

- > essoufflement;
- > difficulté à respirer;
- > douleur quand je respire;
- > vomissements depuis plus de quatre heures;
- > fièvre chez un enfant qui est trop calme et moins énergique que d'habitude ou qui refuse de jouer ou qui est agité.

DÉCISION

Je consulte un médecin le jour même.

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- > difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- > lèvres bleues;
- > difficulté à bouger;
- > raideur importante au cou;
- > somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- > convulsions;
- > absence d'urine depuis 12 heures;
- > fièvre chez un bébé de moins de 3 mois.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence. Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.

Renseignements généraux

Centre de relations avec la clientèle
Services Québec

Région de Québec
418 644-4545

Région de Montréal
514 644-4545

Ailleurs au Québec
1 877 644-4545 (sans frais)

Questions sur la santé

Info-Santé 8-1-1

www.guidesante.gouv.qc.ca

www.msss.gouv.qc.ca



DÉPLIANT

Grippe A(H1N1)

Ce que vous devez savoir
Ce que vous devez faire

Disponible dans les lieux de soins ou au
www.pandemiequebec.gouv.qc.ca

Soyez bien informé. Consultez le site
www.pandemiequebec.gouv.qc.ca
pour connaître l'actualité.