

# Mesures que peuvent prendre les parents pour protéger leur enfant et leur famille contre la grippe lors de la présente année scolaire

Le Centre pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) recommande quatre mesures importantes pour vous protéger, vous et votre famille, contre la grippe à l'école et à la maison :

1. **Adoptez une bonne hygiène des mains** en vous lavant souvent les mains avec du savon et de l'eau, particulièrement après avoir toussé ou éternué. Les nettoyants pour les mains à base d'alcool sont également efficaces.
2. **Couvrez votre bouche et votre nez** avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez en ramenant votre tête dans le creux du coude ou sur votre épaule; pas dans vos mains.
3. **Restez à la maison si vous ou votre enfant êtes malade** pendant au moins 24 heures après la disparition de la fièvre ou des symptômes de fièvre (sans utiliser de médicament contre la fièvre). En gardant les enfants malades à la maison, ils gardent le virus pour eux au lieu de le transmettre aux autres.
4. **Faites vacciner votre famille** contre la grippe saisonnière et contre la grippe H1N1 de 2009 si les vaccins sont disponibles.

Si les symptômes de la grippe EMPIRENT, les parents doivent envisager les mesures suivantes :

- **Prolongez la durée du séjour à la maison des enfants** d'au moins sept jours, même s'ils se sentent mieux plus tôt. Les gens qui sont encore malades après sept jours doivent continuer à rester à la maison pendant au moins 24 heures après la disparition complète des symptômes.
- **Si un membre de la famille est malade, gardez les frères et sœurs d'âge scolaire à la maison pendant cinq jours** à partir du moment où le membre de la famille est tombé malade. Les parents doivent surveiller leur santé et celle des enfants d'âge scolaire pour déceler les signes de fièvres et les autres symptômes de la grippe.

Suivez les mesures suivantes pour vous préparer à la grippe pendant l'année scolaire 2009-2010 :

- Dressez un plan pour la garde de votre enfant s'il tombe malade ou si son école ferme.
- Prévoyez de surveiller la santé de l'enfant malade et celle de tout autre enfant de la famille en vérifiant leur température et la présence de symptômes de la grippe.
- Déterminez si vous avez des enfants qui présentent un risque plus élevé de contracter une maladie grave en raison de la grippe et discutez d'un plan pour les protéger pendant la saison de la grippe avec votre fournisseur de soins de santé. Les enfants qui présentent un risque élevé de contracter une maladie grave en raison de la grippe sont : les enfants de moins de cinq ans et ceux qui souffrent d'une maladie chronique, telle que l'asthme et le diabète.

- Choisissez une pièce isolée de la maison pour traiter les membres de la famille qui sont malades.
- Mettez à jour vos listes de personnes-ressources en cas d'urgence.
- Rassemblez des jeux, des livres, des DVD et d'autres articles semblables pour divertir les membres de la famille si l'école ferme ou si votre enfant est malade et qu'il doit rester à la maison.
- Discutez avec les administrateurs de l'école pour connaître leur plan en cas de pandémie ou d'urgence.

**Pour obtenir de plus amples renseignements :**

- **Consultez le site Web : [www.flu.gov](http://www.flu.gov)**
- **Communiquez avec le CDC 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (anglais et espagnol uniquement)**
  - 1 800 CDC-INFO (232-4636)
  - ATS : (888) 232-6348
  - [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)