Mesures que peuvent prendre les parents, si l'école est fermée ou si leurs enfants sont malades et qu'ils doivent rester à la maison

- Préparez-vous à prendre en charge les activités d'apprentissage à la maison si l'école en met à votre disposition. Il est possible que l'école de votre enfant offre des leçons sur le Web, des appels téléphoniques d'instruction ou d'autres types d'activités d'apprentissage à distance. Assurez-vous que les articles scolaires, tels que les livres, les cahiers d'exercices et les devoirs sont disponibles à la maison.
- Planifiez des activités que vos enfants pourront faire pendant qu'ils seront à la maison. Rassemblez des jeux, des livres, des DVD et d'autres articles semblables pour divertir les membres de votre famille.
- Informez-vous à savoir si votre employeur vous permettra de rester à la maison pour vous occuper d'un membre de la famille malade ou des enfants si l'école ferme. Demandez si vous pouvez travailler de la maison. Si cela n'est pas possible, trouvez d'autres moyens de vous occuper des enfants à la maison.
- Si l'école ferme, surveillez le site Web de l'école, les médias locaux et les autres sources d'information au sujet du retour à l'école.

Conseils pour s'occuper des enfants (ou des autres membres de la famille) atteints de la grippe

- ***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. Restez à la maison même si vous prenez des médicaments antiviraux.
- ***Couvrez les toux et les éternuements. Lavez-vous les mains*** avec du savon et de l'eau ou un nettoyant pour les mains à base d'alcool de façon régulière, particulièrement après avoir toussé ou éternué.
- ***Gardez les membres de la famille malades dans une pièce isolée*** (une chambre pour les malades) de la maison autant que possible pour limiter les contacts avec les autres membres de la famille qui ne sont pas malades. Pensez à désigner une seule personne à titre de soignant principal pour s'occuper de la personne malade.
- ***Surveiller la santé de l'enfant malade et celle de tout autre membre de la famille*** en vérifiant leur température et la présence de symptômes de la grippe. La fièvre est une température prise avec un thermomètre égale ou supérieure à 37,8 degrés Celsius (100 degrés Fahrenheit). Si vous ne pouvez pas prendre sa température, la personne malade peut avoir de la fièvre si elle a chaud, si elle a des rougeurs, ou si elle transpire ou frissonne.

  Surveiller les signes d'urgence qui nécessitent la consultation d'un médecin. Ces signes comprennent :
  - Respiration rapide ou difficultés respiratoires
  - Peau qui tire sur le bleu ou le gris
  - Consommation insuffisante de liquides
  - N'urine pas ou aucune larme lorsqu'il pleure
  - Vomissements graves ou continus

- Ne se réveille pas ou ne réagit pas
- L'enfant est si irritable qu'il ne veut pas être pris
- Douleur ou pression dans la poitrine ou l'abdomen
- Étourdissements soudains
- Confusion
- Améliorations des symptômes de la grippe, puis retour de la fièvre et toux encore pire

- ***Consultez votre médecin pour connaître les soins particuliers*** nécessaires pour les membres de la famille qui présentent un risque plus élevé de complications liées à la grippe. Cette catégorie comprend les enfants âgés de moins de cinq ans, les femmes enceintes, les personnes de tout âge qui souffrent d'une maladie chronique (asthme, diabète, maladie du cœur) et les personnes âgées de 65 ans et plus.
- ***Demandez à la personne malade de porter un masque facial*** – si cela est possible et tolérable – lorsqu'elle se trouve dans la même pièce que les autres membres de la famille pour prévenir la prolifération du virus. Cette mesure est particulièrement importante si des membres de la famille présentent un risque élevé de complications liées à la grippe.
- ***Demandez à votre médecin de vous parler des médicaments antiviraux et des médicaments contre la fièvre*** pour les membres de la famille malades. Ne donnez pas d'aspirine aux enfants ou aux adolescents; elle peut entraîner une maladie rare, mais grave, appelée syndrome de Reye.
- ***Assurez-vous que les personnes malades se reposent suffisamment et qu'elles boivent suffisamment de liquides*** (eau, bouillon, boissons pour sportif, breuvages à base d'électrolytes pour enfant) pour prévenir la déshydratation.

Si les autorités sanitaires locales indiquent que la grippe a empiré

- ***Prolongez la durée du séjour à la maison des enfants*** d'au moins sept jours, même s'ils se sentent mieux plus tôt. Les personnes qui sont encore malades après sept jours doivent continuer à rester à la maison pendant au moins 24 heures après la disparition 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.

Pour obtenir de plus amples renseignements :

- **Consultez le site Web : 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