

Renseignements sur la grippe H1N1 à l'intention des enfants et des jeunes

Tu as peut-être entendu tes amis, tes parents, ton enseignant ou des personnes à la télévision parler de toutes sortes de personnes qui tombent malades à cause d'un nouveau virus de la grippe.

Cette nouvelle grippe s'appelle la grippe H1N1. Ses symptômes ressemblent à ceux de la grippe ordinaire. Bien qu'il s'agisse d'une nouvelle sorte de grippe, elle est très semblable à celle qui se manifeste chaque hiver. Tous les jours, les scientifiques apprennent de nouvelles choses qui nous permettront de mieux lutter contre cette nouvelle grippe.

Tout le monde ne ressent pas la même chose et ne réagit pas de la même manière. Lorsqu'elles entendent parler d'un nouveau virus de la grippe, certaines personnes ont peur d'être malades, alors que d'autres n'y pensent même pas.

- Certains enfants, jeunes et adultes peuvent se sentir stressés, inquiets ou impuissants.
- D'autres peuvent avoir de la difficulté à dormir ou à se concentrer sur leurs devoirs.
- Certains ne pensent presque pas à la grippe ou ne s'en inquiètent pas du tout.
- D'autres peuvent penser qu'ils ont la grippe H1N1 dès qu'ils ont mal à la gorge ou ressentent des douleurs.

Que peux-tu faire par rapport à la grippe H1N1?

1. Reste calme et continue à pratiquer tes activités habituelles.
2. Parle de tes sentiments à tes parents, à ton enseignant, à un aîné ou à quelqu'un en qui tu as confiance.
3. Sache que les gouvernements et les autorités sanitaires ont déjà un plan en place pour protéger la santé des personnes vivant au Manitoba et ailleurs au Canada. Ils sont prêts à lutter contre cette nouvelle grippe.
4. Il est possible que des histoires ou des images que tu as vues dans les journaux ou à la télévision te fassent peur. Il est important que tu en parles avec tes parents, ton enseignant, un aîné ou quelqu'un en qui tu as confiance si tu ne comprends pas quelque chose que tu as entendue à la télévision ou à la radio ou si quelque chose te fait peur.
5. Parfois, les enfants ont de la difficulté à ne plus penser aux idées angoissantes ou à ne plus avoir peur. Si ça t'arrive, demande à tes parents ou à ton enseignant de trouver un spécialiste à qui tu pourras parler afin de te sentir mieux.
6. Si tu ne te sens pas bien, dis-le à tes parents ou à ton enseignant.

Voici les meilleurs moyens de protéger ta santé :

1. Lave-toi les mains souvent, surtout après être allé aux toilettes et avant de toucher à de la nourriture.
2. Tousse dans ta manche ou couvre-toi le nez et la bouche avec un mouchoir, puis lave-toi les mains.
3. Dors suffisamment, mange de bons aliments et fais de l'exercice tous les jours.

À qui peux-tu téléphoner?

Si tu souhaites parler à quelqu'un en plus des membres de ta famille, d'un aîné et de ton enseignant, tu peux téléphoner aux endroits suivants à n'importe quel moment, jour et nuit :

Klinic ligne de crise 786-8686 ou 1-888-322-3019 (sans frais)

Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868 (sans frais)