

Préparatifs d'urgence en cas de grippe pandémique

LES 20 MEILLEURES FAÇONS DE SE PRÉPARER À UNE PANDÉMIE

1. Ayez sous la main une trousse de secours munie de fournitures médicales et une provision d'au moins 72 heures d'eau et de nourriture pour toutes les personnes de votre foyer, aussi bien que pour vos animaux de compagnie.
2. Tenez-vous informés et à jour – visitez les sites Internet [Ministry of Health](#), [Pandemic Influenza](#) et [B.C. Centre for Disease Control](#). Lisez les articles et les bulletins d'informations, écoutez la radio.
3. Prévoyez vous faire vacciner contre la grippe tous les ans pour renforcer votre système immunitaire.
4. Inculquez à vos enfants de bonnes pratiques d'hygiène afin de les protéger contre le virus de la grippe :
 - Lavez-vous les mains fréquemment avant de manger et après être allé aux toilettes – ayez du savon à chaque évier ou lavabo pour le lavage des mains.
 - Si vous êtes malade, restez à la maison – c'est là la meilleure façon de prévenir la propagation de l'infection.
 - Couvrez-vous la bouche et le nez d'un mouchoir de papier quand vous toussiez ou éternuez – jetez le mouchoir immédiatement.
5. Ayez un mode de vie sain – mangez des aliments nutritifs et faites régulièrement de l'exercice – vous renforcerez ainsi votre système immunitaire, tout en vous protégeant et en protégeant les autres contre la grippe.
6. Acquérez des notions de base sur la grippe pandémique – une personne avertie en vaut deux.
7. Préparez un plan de famille en prévision d'une pandémie. Vous saurez ainsi quoi faire si votre famille est frappée par la maladie et si les écoles ou les garderies sont fermées, par exemple.
8. Désignez un parent ou un ami qui réside dans une autre localité comme point de contact commun entre les membres de votre famille.
9. Dressez une liste de numéros de téléphone : hôpitaux, médecins, BC NurseLine, Health InfoLine et unités sanitaires. Placez-la près du téléphone ou sur la porte du frigo (reportez-vous à la page [Contacts](#)) – et assurez-vous que les membres de votre famille savent où elle est.
10. Préparez un plan financier au cas où un membre de la famille serait incapable de travailler durant un certain temps parce qu'il est lui-même malade ou qu'il y a de la maladie dans la maison.
11. Ayez sous la main une provision d'au moins six mois de vos médicaments d'ordonnance.
12. Approvisionnez-vous de médicaments sans ordonnance comme l'acétaminophène, l'ibuprofène ou l'Aspirine[®], ainsi que d'antiacides et de médicaments contre la toux et le rhume. L'Aspirine[®] ne devrait pas être administrée aux enfants de moins de 20 ans, vu le risque de syndrome de Reye.
13. Si vous le pouvez, prévoyez de travailler à la maison durant une pandémie.
14. Si vous êtes en déplacement, consultez les avis sanitaires du site Internet de [L'Agence de santé publique du Canada](#)
15. Si vous avez visité des endroits où les cas de grippe sont nombreux, surveillez votre état de santé (faites particulièrement attention aux symptômes comme la fièvre et la toux). Si vous présentez de tels symptômes, appelez BC NurseLine ou votre médecin.
16. Si vous avez votre propre entreprise, assurez-vous d'avoir en réserve un plan destiné à parer à l'absence d'employés, ainsi qu'à la baisse du chiffre d'affaires et du revenu.
17. Enquêrez-vous des préparatifs faits par votre administration locale, votre district scolaire, votre garderie et votre employeur en prévision d'une pandémie.
18. Parlez à vos voisins et aux gens de votre quartier, en particulier les personnes âgées, pour savoir s'ils font le nécessaire pour se préparer à une pandémie et s'ils ont besoin d'aide.
19. Si vous connaissez une personne qui travaille dans le domaine des soins de santé, pour les services d'intervention d'urgence ou d'autres organismes de première ligne, demandez-lui de vous dire comment vous pourriez vous rendre utile durant une pandémie.
20. Revoyez et révissez vos plans régulièrement et renouvelez vos stocks d'eau et de nourriture.