



# ÊTES-VOUS PRÊT ?

## VOUS ÊTES-VOUS PROCURÉ...

- **un thermomètre ?**

La fièvre est le premier symptôme de la grippe.

- **de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène ?**

Ces médicaments soulagent certains symptômes de la grippe. Si vous avez moins de 20 ans, l'aspirine est contre-indiquée en cas de fièvre en raison des risques d'apparition du syndrome de Reye, une affection cérébrale et hépatique rare mais grave.

- **des mouchoirs ?**

Ils seront utiles si vous attrapez la grippe. En les utilisant régulièrement, vous contribuez à freiner la propagation du virus.

- **du savon ou du gel antiseptique ?**

Vous pouvez vous procurer sur le campus ou dans une pharmacie de petites bouteilles de gel antiseptique.

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR FREINER LA PROPAGATION DU VIRUS

- Vous faire vacciner, surtout si vous êtes enceinte ou si vous êtes atteint de maladies chroniques.
- Vous laver souvent les mains avec du savon et de l'eau.
- Tousser ou éternuer dans un mouchoir ou dans le pli de votre coude.
- Éviter de porter les mains au visage.
- Utiliser [nos services en ligne](#) au lieu de vous présenter en personne.

## SI VOUS ÊTES EN CONTACT AVEC UNE PERSONNE INFECTÉE

**Il y aura très certainement des cas déclarés de grippe A dans votre classe ou dans votre entourage. Si la situation se présente :**

- Continuez de suivre vos cours normalement.
- Prenez votre température chaque matin pendant 7 jours.
- Si vous faites de la fièvre, restez à la maison et suivez les consignes du [Guide autosoins](#) du ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'affections chroniques, consultez un médecin.

## VOUS AVEZ... ?

**Des questions ou des craintes concernant la grippe A (H1N1)? Communiquez avec :**

- Info-Santé : 811
- Centre de santé et de consultation psychologique de l'UdeM : 514 343-6452

**Des questions concernant vos études ? Communiquez avec :**

- votre professeur, par courriel ou par téléphone
- votre département ou votre faculté, par courriel ou par téléphone en composant le 514 343-6111

# SI VOUS ATTRAPEZ LA GRIPPE



## QUE DOIS-JE FAIRE ?

- Restez à la maison au moins 7 jours ou jusqu'à la fin des symptômes. Vous ne devez pas revenir en classe ou en stage avant d'avoir été au moins 24 heures sans fièvre.
- Évitez tout contact avec d'autres étudiants, vos professeurs, vos proches.
- Consultez un médecin au besoin, ou si vous êtes considéré comme une personne à risque de complications (étudiantes enceintes, personnes atteintes de maladies chroniques).
- Pour savoir ce qu'il faut faire si vous avez des symptômes de la grippe, consultez l'[outil d'aide à la décision](#) du gouvernement du Québec.
- Si vous avez des questions, communiquez avec :

Info-Santé : **811**

Centre de santé et de consultation psychologique de l'UdeM :  
**514 343-6452**

## J'AI BESOIN DE SOINS IMMÉDIATS. QUE DOIS-JE FAIRE ?

### Présentez-vous, au choix :

- Au Centre de santé et de consultation psychologique de l'UdeM, 2101, boulevard Édouard-Montpetit
- Dans un CLSC près de chez vous
- À l'urgence d'un hôpital

## AI-JE LA GRIPPE OU LE RHUME ?

**RHUME**

### Symptômes habituels :

congestion nasale, écoulements,  
maux de gorge, toux

### Symptômes rares :

fièvre, maux de tête, douleurs, courbatures,  
fatigue intense, nausée et vomissements

**GRIPPE**

### Symptômes habituels :

fièvre forte et soudaine, maux de tête,  
douleurs thoraciques, courbatures, fatigue  
intense, nausées, vomissements, toux

### Symptômes rares :

congestion nasale, écoulements,  
maux de gorge

Visitez-nous au :  
[www.umontreal.ca/grippe](http://www.umontreal.ca/grippe)