
FICHE D'INFORMATION

Le 4 mai 2009

Ministère de l'Éducation

COMMENT DISCUTER AVEC VOS ENFANTS DU VIRUS DE LA GRIPPE H1N1 (DITE PORCINE)

Les enfants sont parfois effrayés par les nouvelles, puisque celles-ci ont tendance à s'attarder sur des cas extrêmes. Pour apaiser leurs craintes, vous pouvez leur donner les renseignements exacts. Voici quelques conseils pour discuter de la grippe H1N1 (dite porcine) avec vos enfants :

- Ouvrez la conversation vous-même : privés de l'information pertinente, les enfants risquent de s'imaginer des scénarios plus terribles que la réalité.
- Demandez-leur ce qu'ils en pensent. Ensuite, pour les rassurer, donnez-leur les faits.
- Avec les jeunes enfants, tenez-vous en à des explications très simples.
- Assurez-les qu'il n'y a pas de quoi paniquer. Il est bon de savoir que le service de santé publique et les fournisseurs de soins de santé font tout pour limiter la propagation de la maladie et pour aider ceux qui tomberaient malades.
- Apprenez-leur que la dernière pandémie de grippe qui était suffisamment grave pour toucher des millions est survenue il y a près de 100 ans – avant qu'on dispose des connaissances médicales, des soins de santé et des médicaments d'aujourd'hui. Soulignez que tous les cas d'infection au Canada ont été, pour l'instant, sans gravité.
- Rappelez-leur que, pour éviter de tomber malade :
 - Il faut se laver les mains souvent, surtout avant de manger;
 - Il faut éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche;
 - Il ne faut pas utiliser le verre ni l'ustensile d'un autre;
 - Il ne faut pas éternuer dans sa main, mais dans un mouchoir de papier—qu'il faut par la suite jeter à la poubelle—ou dans sa manche.
 - Il faut le dire à ses parents si l'on ne se sent pas bien, et il faut rester à la maison lorsqu'on est malade.

Si vous avez d'autres questions ou des préoccupations au sujet de symptômes présents chez vous ou vos enfants, appelez [HealthLink BC](#) au 8-1-1 pour parler à une infirmière; ce service est à votre disposition jour et nuit, tous les jours de la semaine.