

## H1N1 Flu Virus

The World Health Organization recently indicated that the number of human cases of pandemic (H1N1) 2009 is still increasing substantially in many countries, even in countries that have already been affected for some time. The important message from Public Health Agency of Canada to reduce the spread of the H1N1 virus among NPF employees and clients of its facilities is to follow these basic preventative measures:

- **Wash hands frequently.**
  - Twenty seconds of hand washing with warm water and soap helps remove bacteria and viruses. Remember to wash before and after eating, after using the bathroom, after coughing or sneezing, after providing care to individuals who are sick, after touching surfaces that may have been contaminated by other people, and before touching your eyes, nose or mouth. Use hand sanitizer.
  
- **Cover up when coughing or sneezing.**
  - Use a tissue, or raise your arm up to your face and cough or sneeze into your sleeve. If you use a tissue, dispose of it as soon as possible and wash your hands immediately.

## Le virus H1N1

L'Organisation mondiale de la santé a récemment déclaré que le nombre de cas de la pandémie 2009 (H1N1) chez les humains continue d'augmenter considérablement dans de nombreux pays, même dans ceux qui sont touchés depuis un certain temps. Le message important de l'Agence de la santé publique du Canada en vue de réduire la propagation du virus parmi les employés des FNP et les clients qui fréquentent les installations des FNP consiste à suivre les mesures préventives de base suivantes :

- **Se laver les mains fréquemment.**
  - Se laver les mains pendant vingt secondes avec de l'eau chaude et du savon aide à éliminer les bactéries et les virus. Ne pas oublier de se laver les mains avant et après avoir mangé, après avoir utilisé les toilettes, après avoir toussé ou éternué, après avoir donné des soins à des personnes malades, après avoir touché des surfaces qui peuvent avoir été contaminées par d'autres personnes et avant de se toucher les yeux, le nez ou la bouche. Utiliser un gel antiseptique pour les mains.
  
- **Se couvrir pour tousser ou éternuer.**
  - Utiliser un mouchoir ou mettre son bras devant son visage pour tousser ou éternuer dans sa manche. Lorsqu'un mouchoir est utilisé, le jeter dès que possible et se laver

les mains immédiatement.

- **Keep shared surface areas and public spaces clean and disinfected**, e.g. gymnasium sports and recreational equipments, reception areas, etc.
  - Doorknobs, light switches, drinking fountains, telephones, photocopiers, keyboards and other commonly used surfaces can become contaminated with all kinds of bacteria and viruses. Regular cleaning and disinfecting of these surfaces can help.
  - Managers and Workplace Occupational & Safety Committees (WOHSC) have the duty to inspect the workplaces regularly and to ensure good sanitary practices are maintained.
- **Plan to receive your annual flu shot.**
- **Garder les surfaces communes et les aires publiques propres et désinfectées**, par exemple, l'équipement de loisirs et de sport du gymnase et les aires de réception.
  - Les poignées de porte, les interrupteurs, les fontaines à boire, les téléphones, les photocopieurs, les claviers et autres surfaces couramment utilisées peuvent devenir contaminés par toutes sortes de bactéries et de virus. Nettoyer et désinfecter régulièrement ces surfaces peut aider.
  - Les gestionnaires et les comités locaux de santé et de sécurité au travail (CLSST) ont le devoir d'inspecter régulièrement les lieux de travail et de veiller à ce que de bonnes pratiques sanitaires soient maintenues.
- **Planifier de se faire vacciner annuellement contre la grippe.**

H1N1 flu virus (human swine flu) is a respiratory illness that causes symptoms similar to those of the regular human seasonal flu and include headache, chills, cough followed by fever, loss of appetite, muscle aches and fatigue, runny nose, sneezing, watery eyes and throat irritation. Nausea, vomiting and diarrhea may also occur. In more severe cases, or in people with chronic conditions, complications such as pneumonia may develop.

La grippe causée par le virus H1N1 (la grippe porcine chez l'humain) est une maladie respiratoire qui se manifeste par des symptômes semblables à ceux de la grippe saisonnière humaine. Ces symptômes sont des maux de tête, des frissons, une toux suivie d'une fièvre, un manque d'appétit, des douleurs musculaires et de la fatigue, des écoulements nasaux, des éternuements, des larmoiements et des maux de gorge. De la nausée, des vomissements et de la diarrhée ont également été constatés. Dans des cas plus graves, ou chez les personnes ayant des maladies

chroniques, des maladies comme la pneumonie peuvent se développer.

**If you exhibit the above signs and symptoms, consult with your health care provider promptly and stay home if directed by a physician.**

**Si vous avez les signes et les symptômes susmentionnés, consulter rapidement votre fournisseur de soins de santé et demeurer à la maison si un médecin vous en donne l'instruction.**

Additional information on prevention, frequently asked questions and information are available on Public Health Agency of Canada:  
[http://www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/swine\\_200904-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/swine_200904-eng.php).

Vous trouverez une foire aux questions, de l'information sur la prévention et d'autres renseignements sur le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada à [http://www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/porcine\\_200904-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/porcine_200904-fra.php).