

H1N1 INFLUENZA (HUMAN SWINE FLU)



The Yukon's Medical Officer of Health, Dr. Brendan Hanley, advises that currently there are no confirmed cases of H1N1 Influenza (Human Swine Flu) in Yukon.

He says people returning from Mexico or the United States who are not sick **do not** need to visit their physician or health-care facility simply because they have been travelling. Individuals who have been travelling but are not ill **do not** need to stay home from work or school.

If you have symptoms of a respiratory infection:

- Stay home from school or work and limit contact with others to reduce the chance of infecting them.
- Reduce the spread of germs by avoiding touching your eyes, nose or mouth and by washing your hands frequently.
- Contact your health-care provider or Yukon HealthLine at 811 if your symptoms get worse or you are concerned that you may need care.

As with any infectious respiratory disease, Yukoners are encouraged to use routine precautionary measures:

- Cover a cough by coughing into your elbow or sleeve or using a tissue to cover your nose and mouth when you cough or sneeze.
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. Alcohol-based hands cleaners are also effective.
- Maintain your health by making healthy food choices, being physically active and getting enough sleep.

The Medical Officer of Health and the Communicable Disease Officer are working with Yukon health care providers to provide information on what to watch for in cases of respiratory illness due to H1N1 Influenza (Human Swine Flu).

For links to more information, visit the website at www.hss.gov.yk.ca. For personal advice on self-care or when to seek further care, Yukon residents can call Yukon HealthLine at 811.

For current information on travel health notices, warnings and advisories, visit: www.fightflu.ca.

May 1, 2009

LA GRIPPE H1N1 (GRIPPE PORCINE CHEZ L'HUMAIN)



Le médecin hygiéniste du Yukon, Dr Brendan Hanley, a avisé la population qu'il n'y a pas de cas confirmé de grippe H1N1 au Yukon.

Le docteur Hanley a indiqué que les personnes qui reviennent d'un voyage au Mexique ou aux États-Unis et qui ne sont pas malades n'ont **pas besoin** de consulter un professionnel de la santé ou le centre de soins de santé simplement parce qu'ils ont voyagé. Les personnes qui ont voyagé et qui ne sont pas malades n'ont **pas besoin** de s'absenter du travail ou de l'école.

Si vous présentez des symptômes d'une infection respiratoire :

- restez à la maison et évitez les contacts avec les autres afin de ne pas les infecter;
- réduisez la propagation des microbes en évitant de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche, et lavez-vous les mains fréquemment;
- appelez un professionnel de la santé ou la ligne Info-santé du Yukon 811 si vos symptômes s'aggravent ou si vous croyez avoir besoin de soins.

Comme dans le cas de toutes maladies respiratoires infectieuses, nous encourageons les Yukonnais à prendre les mesures de précaution habituelles :

- se couvrir le nez et la bouche avec un papier mouchoir ou se couvrir la bouche avec le pli du coude ou la manche de chemise quand on tousse ou on éternue;
- se laver les mains fréquemment au savon et à l'eau tiède, en particulier après avoir toussé ou éternué; l'utilisation d'un désinfectant à mains est aussi efficace;
- demeurer en santé en choisissant des aliments sains, en faisant des activités physiques et en dormant suffisamment.

Le médecin hygiéniste et l'agente de lutte contre les maladies transmissibles travaillent de concert avec les professionnels de la santé du Yukon en vue d'informer la population quant aux signes à surveiller en cas de maladies respiratoires causées par la grippe H1N1.

Le site www.hss.gov.yk.ca offre des liens vers de plus amples renseignements. Pour obtenir des conseils personnalisés sur la meilleure façon de se soigner ou sur le moment où il est préférable de consulter un professionnel de la santé, les Yukonnais peuvent appeler la ligne Info-santé, au 811.

Le site www.fightflu.ca présente des renseignements à jour sur les conseils aux voyageurs, les avertissements et les mises en garde.

Le 1 mai 2009