



## KNOW WHAT TO DO TO FIGHT THE H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU)



Flu symptoms are: cough *and* fever, runny nose, sore throat, body aches, fatigue and lack of appetite

### Protect yourself and others:

- Wash your hands often and thoroughly in warm, soapy water or use hand sanitizer
- Cough and sneeze in your arm, not your hand
- Keep common surfaces and items clean and disinfected
- Stay home if you're sick.

Contact a health care provider if your symptoms worsen

KNOWLEDGE IS YOUR  
BEST DEFENCE

For general enquiries:  
1-877-365-3623

or

H1N1-questions-Ont@hc-sc.gc.ca  
(Response to e-mail will be provided within one working day)

## SAVEZ-VOUS QUOI FAIRE CONTRE LE VIRUS H1N1 (GRIPPE PORCINE CHEZ L'ÊTRE HUMAIN)

Symptômes de la grippe : toux *et* fièvre, nez qui coule, maux de gorge, douleurs musculaires, fatigue et un manque d'appétit

### Protégez-vous et les autres en suivant ces recommandations :

- Lavez-vous fréquemment et soigneusement les mains au savon et à l'eau chaude ou utilisez un gel antiseptique pour les mains
- Toussez ou éternuez dans votre bras plutôt que dans votre main
- Nettoyez et désinfectez les surfaces et les articles que vous partagez avec d'autres personnes
- Restez à la maison si vous êtes malade.

Consultez un fournisseur de soins de santé si vos symptômes s'aggravent

S'INFORMER,  
C'EST SE PROTÉGER

Pour en savoir plus:  
1-877-365-3623

ou

H1N1-questions-Ont@hc-sc.gc.ca  
(Une réponse au courrier électronique sera fournie dans un délai d'un jour ouvrable)

Canada 