

# Information Grippe A (H1N1)

D'après un communiqué du 21 juillet 2009

## RESPECTER LES REGLES D'HYGIENE ELEMENTAIRES

- ▶ Respecter les règles d'hygiène élémentaire, notamment le lavage soigneux et régulier des mains (un gel antibactérien peut être utilisé en l'absence d'eau), en particulier avant de jouer aux échecs, la protection de la bouche en cas de toux avec un mouchoir jetable ou la partie interne du coude (jamais la main),
  
- ▶ Eviter le contact avec les personnes malades,
  
- ▶ Ne pas s'approcher à moins de 2 mètres de personnes malades et réciproquement,
  
- ▶ Consulter un médecin en cas de fièvre supérieure à 39°, baisse importante de l'état général, avec symptômes grippaux (courbatures, douleurs musculaires notamment),

## QUE FAIRE SI VOUS ÊTES (OU PENSEZ ÊTRE) MALADES ?

▶ Si vous présentez des symptômes grippaux, tels que fièvre élevée, frissons, sueurs, fatigue intense, courbatures, malaise général et toux, vous êtes peut être atteint du virus de la grippe.

- 1) Dans ce cas, prévenez votre entourage et les responsables de votre club,
  
- 2) Eviter de venir au Club et/ou de jouer en compétition (interclubs, tournois...)
  
- 2) Ne vous en approchez pas à moins de 2 mètres et portez un masque ou à défaut une bavette en tissu, afin de ne pas contaminer vos proches, les autres membres du club et rester à la maison en isolement strict.
  
- 3) Consulter un médecin qui pourra mieux vous conseiller, faire le diagnostic et vous soigner si nécessaire. Il pourra vous prescrire du Tamiflu® ou décider d'une hospitalisation dans les cas sérieux. Le Tamiflu® n'est pas curatif de la grippe, mais il a l'avantage de diminuer les symptômes et de raccourcir sa durée. Il est donc réservé aux cas les plus graves.

La plateforme info'grippe du ministère de la Santé est à la disposition de tous au 0 825 302 302 (0,15 euros depuis un poste fixe)

Guy BELLAÏCHE  
Président du CEV  
Médecin Fédéral