

Comment vous protéger, vous et les autres



Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir jetable quand vous toussiez ou éternuez



Jetez les mouchoirs usagés à la poubelle immédiatement après usage



Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon



En cas de symptômes de type grippal, consultez un médecin dès que possible



Si vous avez des symptômes de type grippal, gardez une distance d'au moins un mètre avec vos interlocuteurs



En cas de symptômes de type grippal, restez chez vous, n'allez ni au bureau ni à l'école et évitez les endroits très fréquentés



Évitez les accolades, embrassades et poignées de main pour saluer les gens



Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains



J'aère l'endroit où je vis



Je me couvre le nez et la bouche avec un mouchoir jetable quand j'éternue ou tousse



Je me lave régulièrement les mains à l'eau et au savon



Si j'ai de la fièvre, je reste à la maison et j'appelle mon médecin de famille

LA GRIPPE



Comment se protéger?



Je jette les mouchoirs usagés à la poubelle immédiatement après usage



J'évite de me toucher les yeux, le nez ou la bouche sans m'être lavé les mains



J'évite les embrassades et les poignées de mains

