

# GRIPPE

## Comment se protéger?

**1** Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir jetable lorsqu'on tousse ou éternue.

**2** Jeter à la poubelle les mouchoirs jetables juste après l'utilisation.

**3** Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon.

**4** Si vous avez de symptômes de la grippe, restez à la maison, n'allez pas au travail, à l'école ou aux endroits fréquents.

**5** Si vous avez des symptômes de la grippe, maintenez au moins une distance d'un mètre aux autres personnes.

**6** Si vous avez des symptômes de la grippe et vous êtes enceinte ou vous souffrez d'une maladie chronique, rendez-vous à votre consultation médicale.

**7** Lorsque vous saluez les gens, essayez de ne pas serrer dans les bras, embrasser ou serrer la main...

**8** Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche sans avoir lavé les mains.