

Comment vous protéger, vous et les autres



Grippe pandémique (H1N1) 2009



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



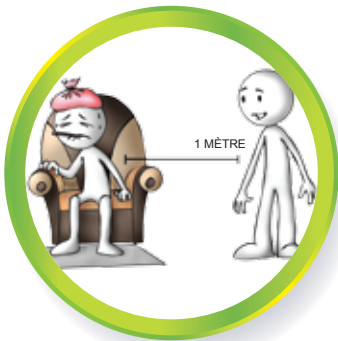
**Jetez les mouchoirs
usagés à la poubelle
immédiatement
après usage**



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



**Sachez repérer les
principaux symptômes
de la grippe :
une fièvre élevée
(supérieure à 38°C),
le nez qui coule, la toux,
des maux de tête et des
douleurs musculaires et
articulaires**



**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**

La grande majorité des personnes ayant contracté la grippe pandémique (H1N1) 2009 se rétablissent sans intervention médicale