

# Comment vous protéger, vous et les autres



## Grippe saisonnière



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



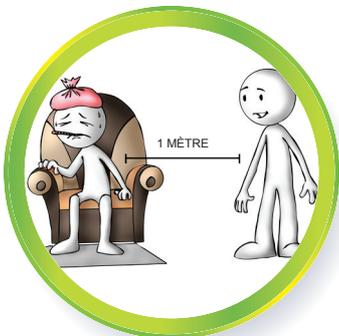
**Jetez les mouchoirs  
usagés à la poubelle  
immédiatement  
après usage**



**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 saisonnière se rétablissent sans intervention médicale