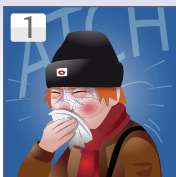


► Comment se protéger de la grippe en 10 leçons



1 Se couvrir la bouche et le nez quand on tousse ou éternue avec un mouchoir à usage unique ou avec le bras ou la manche ou avec les mains (s'il est possible de se les laver immédiatement après).



2 Jeter son mouchoir dans une poubelle fermée, si possible par un couvercle et équipée d'un sac plastique.



3 Se laver régulièrement les mains au savon ou les désinfecter avec une solution hydro-alcoolique (disponible en pharmacies et grandes surfaces), notamment après chaque contact avec le malade, le matériel utilisé par lui avec ses effets personnels.



4 Dès les premiers symptômes, une personne est contagieuse. Conserver, autant que possible, une distance minimale de protection sanitaire d'au moins 1 mètre entre personnes (les personnes malades doivent limiter les contacts avec les autres personnes et, quand cela n'est pas possible, porter un masque).



5 Porter un masque anti-projections si vous êtes grippé. Le masque est destiné à éviter au malade de contaminer son entourage et son environnement par ses éternuements, sa toux et ses postillons.



6 Si vous êtes contaminé par le virus de la grippe, vous êtes contagieux dès les premiers symptômes et pendant environ 7 jours.



7 Nettoyer les surfaces et les articles partagés avec d'autres (poignées de porte, chasse d'eau, télécommande, téléphone...) au savon et à l'eau chaude ou avec les produits ménagers habituels.



8 Ouvrir la fenêtre environ une quinzaine de minutes, plusieurs fois par jour, même s'il fait froid dehors, permet de renouveler l'air et d'assainir l'atmosphère.



9 Eviter tout contact direct avec les personnes malades : ne pas embrasser ni serrer les mains par exemple.



10 Afin de connaître les dispositifs de lutte contre les virus de la grippe, des informations sont disponibles sur les sites Internet du ministère de la Santé, de l'InVs et de l'OMS.



Kit
Virus Grippe