

# GRIPPE, des gestes simples pour éviter la contagion

## EN PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE DE GRIPPE



Lavez-vous les mains  
à l'eau et au savon  
plusieurs fois par jour.



Limitez les contacts avec  
d'autres personnes,  
en particulier avec les  
personnes à risque\*.



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



Jetez votre mouchoir  
dans une poubelle  
avec couvercle.

## SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE TYPE GRIPPAL



Restez chez vous !  
N'allez pas au bureau,  
à l'école ou dans un  
endroit fréquenté !



Consultez un médecin  
dès que possible !



### \* PERSONNES À RISQUES :

Vous êtes âgé de plus de 65 ans,  
vous êtes atteint de maladies chroniques,  
vous êtes enceinte,  
ou vous travaillez dans le secteur des soins de santé ?

**PENSEZ À LA VACCINATION !**