

Comment se protéger de la grippe

Eviter les contacts physiques

Il est recommandé :

- ▶ d'éviter tous les contacts directs entre personnes, tels que les embrassades, les poignées de mains.
- ▶ de conserver, autant que possible, une distance minimale de 2 mètres avec les personnes



Se laver les mains le plus souvent possible

Le lavage des mains constitue un geste essentiel de protection. Il vaut mieux éviter de serrer les mains.

Comment bien se laver les mains ?

La méthode pour bien se laver les mains est très importante car le savon seul ne suffit pas à éliminer les germes. C'est la combinaison du savonnage, du frottage, du rinçage et du séchage qui permet de se débarrasser des germes.

- ▶ Se mouiller les mains sous l'eau chaude courante.
 - ▶ Se savonner les mains, si possible avec du savon liquide.
 - ▶ Se frotter les mains pendant 30 secondes sans oublier de frotter le dos de la main, entre les doigts, sous les ongles puis les poignets..
 - ▶ Bien se rincer les mains sous l'eau courante.
 - ▶ Se sécher les mains avec une serviette propre – si possible une serviette en papier jetable - ou les laisser sécher à l'air libre.
- Pour terminer, fermer le robinet avec une serviette ou un papier pour éviter de retoucher le virus.



En cas de grippe

Si vous êtes grippé, vous devez rester chez vous

Mouchage, éternuements, crachat, toux

Il est nécessaire de respecter des règles d'hygiène précises :

- ▶ **Se couvrir la bouche quand on tousse**, de préférence avec un mouchoir.
- ▶ **Se couvrir le nez et la bouche lorsqu'on éternue**, de préférence avec un mouchoir.
- ▶ **Se moucher avec des mouchoirs jetables.**
- ▶ **Ne cracher que dans un mouchoir.**
- ▶ **Se laver les mains** après avoir toussé, éternué et craché dans un mouchoir.

Le mouchoir doit être en papier à usage unique. Après usage, il doit être jeté dans une poubelle.



Le port de masques

Toute personne grippée doit porter un masque anti-projections, aussi appelé masque chirurgical. Le masque est destiné à éviter au malade de contaminer son entourage et son environnement par ses éternuements, sa toux et ses postillons

