



Ces gestes sont essentiels.
Il est important de les adopter pour éviter tout risque d'infection.

GRIPPE A (H1N1)

DES GESTES SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES DE TRANSMISSION



Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou utilisez une solution hydroalcoolique

Et systématiquement :

- après avoir éternué, toussé ou vous être mouché
- avant et après chaque repas
- après chaque sortie et retour au domicile
- après être allé aux toilettes



Utilisez un mouchoir en papier pour vous moucher, tousser, éternuer ou cracher

Puis jetez-le dans une poubelle et lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir à portée de main, couvrez-vous la bouche et le nez avec votre manche.



Si vous êtes malade, portez un masque chirurgical

Les masques sont vendus en pharmacie. Lavez-vous les mains avant de le mettre et changez-le environ toutes les 4 heures ou quand il est mouillé.

**Pour toute information 0 825 302 302 (0,15 euro/min depuis un poste fixe)
à www.pandemie-grippale.gouv.fr**

Pour une hygiène des mains simple et efficace



Mouillez-vous les mains



Rincez vos mains sous l'eau



Verser du savon dans le creux de votre main



Séchez-les si possible avec un essuie-main à usage unique



Lavez-vous les mains pendant 30 secondes en vous frottant la paume des mains, le dessus des mains, les poignets, les ongles et entre les doigts.



Fermez le robinet avec l'essuie-main puis jetez-le dans la poubelle

Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique en adoptant les mêmes gestes en veillant à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.

LES MODES DE TRANSMISSION DES VIRUS RESPIRATOIRES

Les virus respiratoires se transmettent par :



Les postillons



La toux



Les mains



Les éternuements



La salive

Les symptômes : fièvre supérieure à 38°, ou courbatures, ou grande fatigue et toux ou difficultés respiratoires sont les premiers symptômes qui pourraient se manifester en cas de grippe.

En cas de symptômes grippaux, appelez votre médecin traitant le plus vite possible (ou le 15 en cas d'urgence uniquement).