

# GRIPPE A (H1/N1)

## POUR SE PROTEGER ET PROTEGER LES AUTRES ...



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



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



**Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon**



**En cas de symptômes de type grippal, consultez un médecin dès que possible**



**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**