

# Comment éviter la propagation de la grippe ?

La grippe (ou influenza) est causée par un virus qui contamine le système respiratoire (nez, gorge, bronches et parfois les poumons). Il se transmet d'individu à individu par contact direct ou indirect. L'infection peut durer plus d'une semaine et se limiter à quelques symptômes. Mais elle peut aussi engendrer des complications.

Les symptômes de la maladie sont : une forte fièvre soudaine, douleurs musculaires, maux de tête et malaise général. D'autres symptômes possibles sont fatigue, toux, éternuements, congestion et irritation du nez, des yeux, de la gorge et des oreilles.

Les principaux groupes à risque sont les personnes âgées et les malades chroniques.

## • Lavez-vous les mains régulièrement

En vous lavant les mains, vous vous protégez contre tout contact, direct et indirect, avec le virus de la grippe. Par contact direct, on entend par exemple le fait de serrer la main à une personne infectée qui s'est touchée la bouche ou le nez. Ou qui, en toussant ou en éternuant, s'est couvert la bouche ou le nez avec la main. Par contact indirect, il faut comprendre le fait de toucher par exemple une poignée de porte, un robinet ou un mouchoir usagé qui a été manipulé par une personne infectée.

## • Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous éternuez

Les gouttelettes sont projetées sur une courte distance, de sorte que les personnes les plus susceptibles d'être infectées sont celles situées à proximité (moins d'un mètre) de personnes infectées qui toussent ou éternuent sans se couvrir la bouche ou le nez.

## • Débarrassez-vous de vos mouchoirs correctement

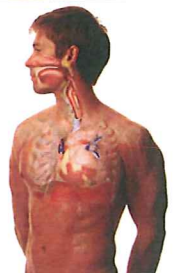
Le virus de la grippe peut survivre temporairement hors de l'organisme. Il peut donc aussi être transmis par des objets inanimés récemment contaminés tels que des mouchoirs. Il est donc important de toujours jeter les mouchoirs utilisés dans une poubelle (si possible avec couvercle).

## • En l'absence de mouchoir, couvrez-vous la bouche et le nez

Si vous n'avez pas de mouchoir, placez votre main sur votre bouche et votre nez lorsque vous éternuez ou que vous toussiez. Cela aidera à éviter la propagation du virus. Lavez-vous ensuite directement les mains.

## • Si vous êtes malade, restez à la maison

La personne contaminée est la plus contagieuse dès l'apparition des premiers symptômes. Il est donc conseillé de rester à la maison. Si votre état empire, prenez contact avec votre médecin.



# Comment se protéger contre la grippe ?



## Lave-toi les mains

le plus souvent possible.  
Tu te mouilles les mains et tu les savonnes soigneusement.  
Tu les frottes en comptant jusqu'à 30. Rince-les abondamment et essuies-les.



## Utilise toujours des mouchoirs en papier

quand tu te mouches, quand tu tousses ou quand tu éternues. C'est plus hygiénique.



## Jette ton mouchoir dans une poubelle

dès que tu l'as utilisé. Lave-toi les mains tout de suite après.



## Mets ta main devant la bouche

si tu n'as pas de mouchoir, quand tu tousses ou quand tu éternues. Lave-toi ensuite directement les mains.



## Reste à la maison si tu es malade

c'est important pour ne pas contaminer les autres.



## La grippe, c'est quoi ?

Tu as beaucoup de fièvre, mal partout et tu te mouches souvent ? Tu ne te sens vraiment pas bien ? Tu as peut-être la grippe. La grippe est causée par un virus. Elle se transmet très facilement. Tu peux être contaminé de différentes façons. Par exemple, si une personne malade postillonne, éternue, tousse vers toi ou te fait la bise. Ou si tu touches un objet qu'un malade a déjà touché et que

tu te touches la bouche, le nez ou les yeux. Il faut donc faire très attention quand beaucoup de gens ont la grippe autour de toi. En suivant les conseils ci-dessus, tu protégeras ta famille et toutes les personnes qui t'entourent.