



# Protégez- vous

# ...et protégez les autres contre la grippe

## Enrayez la propagation des virus qui sont cause de maladie, pour vous et les autres



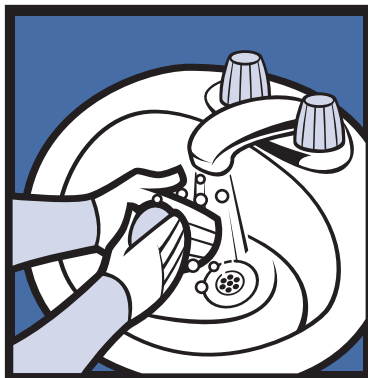
Couvrez-vous la  
bouche et le nez  
d'un mouchoir de  
papier quand vous  
toussez ou éternuez.



Jetez le mouchoir  
immédiatement.



Vous n'avez pas de  
mouchoir ? Servez-  
vous du haut de votre  
manche, non pas de  
la main, pour vous  
couvrir la bouche et  
le nez quand vous  
toussez ou éternuez.



Lavez-vous souvent  
les mains à l'eau  
modérément  
chaude et au savon,  
ou bien à l'aide d'un  
détergent pour les  
mains en gel ou à  
base d'alcool.



Restez chez vous si  
vous êtes malade.



Ministry  
of Health

Pour en savoir plus, visitez  
[www.health.gov.bc.ca/  
pho/influenza.html](http://www.health.gov.bc.ca/pho/influenza.html)