

Aide-mémoire pour la prévention de la grippe

Vous pouvez vous aider à demeurer en santé et prévenir la transmission de l'influenza (grippe), qu'il s'agisse de l'influenza saisonnière qui revient chaque hiver ou d'une pandémie d'influenza. Suivez ces simples mesures :

Faites-vous vacciner annuellement contre l'influenza.

Assurez-vous que les membres de votre famille reçoivent aussi leur vaccin antigrippal!

Lavez-vous souvent les mains!

Un lavage de 20 secondes à l'eau chaude savonneuse aide à éliminer les bactéries et les virus. N'oubliez pas de vous laver les mains avant et après les repas, après être allé à la toilette, après avoir toussé ou éternué et après avoir touché des surfaces que d'autres personnes auraient pu contaminer.

Si vous tousssez ou éternuez, couvrez-vous le nez et la bouche!

Utilisez un mouchoir ou bien levez votre bras à la hauteur de votre visage et servez-vous de votre manche comme protection. Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains immédiatement.

Gardez les surfaces communes propres.

Les poignées de porte, les interrupteurs, les téléphones, les claviers et autres surfaces peuvent être contaminés par toutes sortes de bactéries et de virus. Nettoyez et désinfectez régulièrement ces surfaces.

Si vous êtes malade, restez à la maison!

Si vous sortez alors que vous êtes malade, vous pouvez transmettre votre maladie à vos collègues, vos compagnons d'études, vos voisins ou d'autres personnes. Vous guérirez probablement plus lentement de l'influenza si vous n'êtes pas suffisamment reposé. Attendez que la fièvre soit passée et que votre toux s'améliore avant de sortir!



Faites connaître ces mesures à d'autres.

Assurez-vous que tout le monde dans votre foyer suit ces simples mesures. Si vous avez des enfants, donnez-leur le bon exemple. Apprenez-leur à compter jusqu'à 20 quand ils se lavent les mains et montrez-leur comment se couvrir la bouche et le nez quand ils toussent ou éternuent.



Notes
