

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 essuie-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.



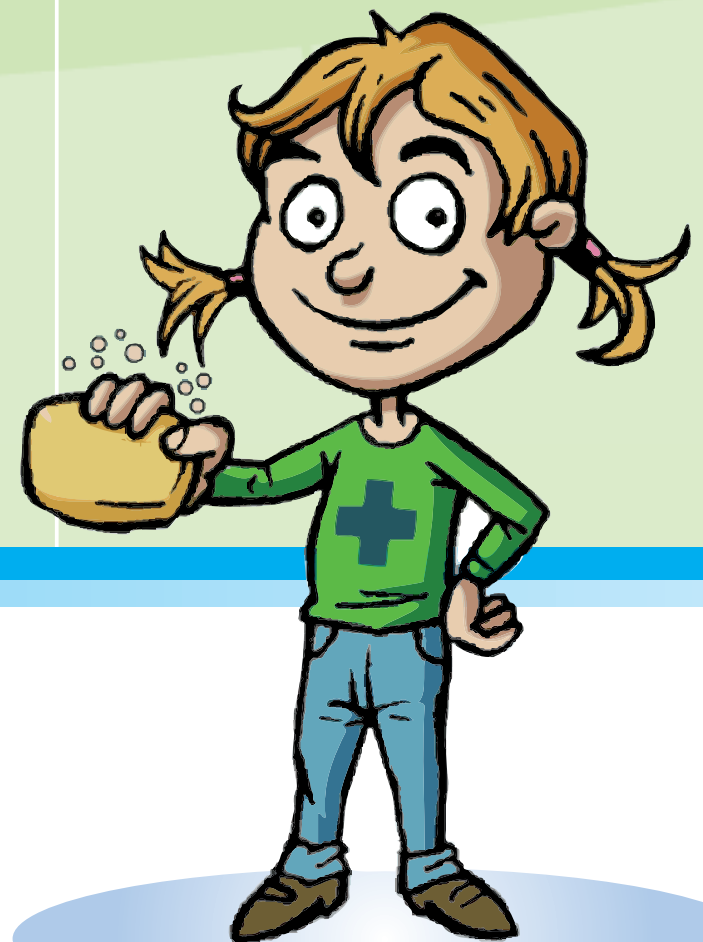
Mets ta main devant la bouche

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.