

# Grippe pandémique H1N1 2009

## Comment se protéger et protéger les autres



Couvrez-vous le nez et la bouche d'un mouchoir en papier lorsque vous toussiez et que vous éternuez



Éliminez les mouchoirs correctement juste après leur utilisation



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



Si les symptômes ressemblent à ceux de la grippe, consultez un médecin immédiatement



Si les symptômes ressemblent à ceux de la grippe, maintenez une distance d'au moins 1 mètre entre vous et les autres



Si les symptômes ressemblent à ceux de la grippe, n'allez pas au travail, à l'école ou dans des endroits très fréquentés : restez à la maison



Évitez les embrassades et les poignées de main



Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche sans vous être lavé les mains