

Il est particulièrement important de se laver les mains :

- Après avoir essuyé ou mouché votre nez ou après avoir toussé et éternué,
- après avoir été aux toilettes,
- après avoir été en contact ou à proximité d'un malade,
- après avoir touché une rampe, une poignée de porte, un téléphone ou tout autre objet touché par de nombreuses personnes,
- avant et après avoir mangé ou bu,
- avant de toucher des aliments, en particulier des aliments prêts à consommer comme des salades et des sandwiches et
- après avoir touché une poubelle.

Restez à la maison si vous êtes malade

Il est bien important d'éviter les contacts rapprochés avec d'autres personnes si vous êtes malade ou grippé. N'allez pas au travail, ni à l'école et évitez les autres lieux publics.

- Si vous devez acheter à manger ou des médicaments, demandez à des personnes en bonne santé de vous les apporter plutôt que de sortir vous-même dans les magasins. Des amis ou des voisins peuvent vous laisser des provisions derrière votre porte pour que vous ne les contaminiez pas.
- Ne partagez pas les couverts, les verres, les serviettes et autres articles personnels.
- Reposez-vous le plus possible et consultez un médecin au besoin.



Autres conseils pour combattre la grippe

Pour renforcer votre système immunitaire, faites le plein de sommeil, soyez physiquement actif, gérez votre stress, buvez beaucoup et mangez des repas équilibrés tous les jours.

- Adoptez un mode de vie sain pour donner l'exemple à vos enfants.
- Tenez-vous à une bonne distance des personnes qui présentent les symptômes de la grippe.



Aprenda más:

health.ny.gov

facebook.com/NYSDOH

twitter.com/HealthNYGov

youtube.com/NYSDOH



**Voilà comment
se transmettent
les germes...**

**C'est à vous
rendre malade!**

Avez-vous déjà attrapé la grippe ? Si c'est le cas, vous savez que cela n'a rien à voir avec un « mauvais rhume ». La grippe peut vous rendre très malade et provoquer des courbatures et des maux de tête douloureux, de la fièvre, une toux débilante et un épuisement. Ces symptômes peuvent se prolonger pendant une semaine, quant à la toux et la fatigue elles peuvent parfois persister pendant plusieurs semaines. Si vous n'avez jamais eu la grippe, demandez à quelqu'un qui l'a eue. Il vous dira que c'est une très bonne idée de la combattre par tous les moyens.

Pour ne pas attraper la grippe, la meilleure solution consiste à se faire vacciner !

Le vaccin antigrippal constitue le moyen le plus efficace pour éviter d'attraper la grippe. Tous les ans, demandez à votre médecin de vous fixer un rendez-vous pour vous administrer le vaccin antigrippal par piqûre ou par spray nasal. Sachez que le vaccin antigrippal de l'année précédente ne vous protégera pas contre la grippe de l'année suivante.

Une autre idée brillante : Gardez vos germes pour vous !

Les germes de la grippe se transmettent d'une personne à l'autre par la toux, les éternuements ou simplement en parlant. En fait, les gouttelettes provenant d'une personne infectée se propagent dans l'air et sont inhalées par les personnes situées à proximité. Toute personne se situant dans un rayon de 90 centimètres peut facilement être infectée. Les germes de la grippe se propagent également quand une personne touche un objet contaminé par des germes et touche ensuite ses yeux, son nez ou sa bouche. Les germes de la grippe peuvent survivre pendant des heures sur des surfaces comme les poignées de porte, les bureaux et les tables. Dommage qu'ils ne deviennent pas vert luisant, car on pourrait ainsi les voir et éviter de les toucher ! Mais attention, ils sont là. Heureusement, il existe des moyens pour les éviter.

Commencez par apprendre les bons gestes pour éviter d'attraper la grippe ou de propager les germes à la maison, à l'école ou au travail. Des gestes simples, comme se couvrir la bouche et le nez lorsqu'on tousse ou on éternue et se laver les mains souvent, peuvent stopper radicalement les germes ! Prenez ces précautions, même si vous ne vous sentez pas malade. Vous êtes peut-être infecté et dans ce cas vous transmettez les germes 24 heures avant de ressentir les premiers symptômes.

Couvrez votre toux

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir quand vous toussiez ou éternuez.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre avant-bras, pas dans vos mains.
- Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle.
- Lavez vos mains avec du savon et de l'eau ou avec un gel pour les mains à base d'alcool (également appelé désinfectant pour les mains).
- Restez à la maison tant que vous êtes malade, mais si vous devez sortir en public (par exemple, pour voir un médecin), portez un masque chirurgical.

Ayez toujours les mains propres

Vos mains ont l'air propres, mais elles sont couvertes de germes qui pourraient vous rendre malade ou contaminer votre entourage. Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Lavez-vous souvent les mains avec du savon pendant 20 secondes ou utilisez un gel pour les mains à base d'alcool pour vous protéger contre les germes et éviter de les transmettre aux autres.

Le savon et les gels pour les mains à base d'alcool détruisent le virus de la grippe. Lorsqu'il n'y a pas d'eau, vous pouvez utiliser des gels pour les mains à base d'alcool.

Comment se laver les mains :

- Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède courante.
- Faites-les mousser avec du savon et frottez entre les doigts, sur le dessus des mains et sous les ongles.
- Lavez-les pendant au moins 20 secondes. C'est à peu près le temps qu'il faut pour chanter deux fois « Joyaux anniversaire ».
- Séchez vos mains. Utilisez des serviettes en papier ou un séchoir à mains électrique.
- Utilisez une serviette en papier lorsque vous fermez le robinet.

Comment utiliser le gel pour les mains à base d'alcool :

- Versez le gel à base d'alcool dans la paume de la main.
- Frottez les mains ensemble pour répartir le gel entre les doigts, sous les ongles et le dessus des mains.
- Continuez de frotter vos mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Ne rincez pas les mains et ne les séchez pas avec une serviette en papier.

