

LA GRIPPE A

> CE QUE
TU DOIS SAVOIR

LES GESTES POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Lave-toi les mains très souvent dans la journée. Utilise si possible du savon liquide, et frotte bien en comptant jusqu'à 30.



N'oublie pas de laver le dos de tes mains, entre les doigts et sous les ongles. Sèche-toi avec une serviette propre, ou à l'air libre.



Si tu n'as pas d'eau autour de toi, tu peux utiliser un produit hydro-alcoolique pour te désinfecter les mains.



Ne te ronge pas les ongles, ne mets pas les doigts dans ton nez et ne crache pas par terre.



SI TU ES MALADE

Tousse ou étternue dans un mouchoir en papier. Une fois utilisé, jette-le dans une poubelle fermée, et n'oublie pas de te laver les mains. Évite les contacts avec des personnes fragiles.

Si tu te sens malade, parles-en à tes parents, ils sauront quoi faire!

