

# Identifier

## La Grippe A/H1N1

Identifiez-vous au moins cinq des symptômes ci-dessous ? Dans ce cas, prenez contact avec votre médecin, car il est possible que vous ayez été contaminé par le virus.

- Fièvre avec température de 38,5° ou plus
- Maux de tête
- Mal de gorge
- Muscles douloureux
- Fatigue
- Toux sèche
- Frissons

Si vous ressentez un état grippal en cette période, ne prenez pas de risques inutiles et agissez comme suit.

- Restez à la maison et évitez les contacts avec autrui pendant quelques jours
- Prenez les mesures préventives
- Prenez votre température et suivez-en l'évolution
- Consultez votre médecin ; n'oubliez pas de tenir compte du surcroît d'appels en cette période
- Informez votre famille et votre employeur

# Prévenir

## La Grippe A/H1N1

Protégez-vous de la grippe et prévenez la propagation du virus dans la mesure du possible. Vous pouvez y contribuer en appliquant les règles suivantes :

- Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau avec du savon désinfectant, surtout après avoir été en contact avec des personnes ou dans des endroits très fréquentés (clinchés de portes...)
- Essuyez-vous les mains avec une serviette en papier et jetez celle-ci directement après emploi
- Utilisez un mouchoir en papier lorsque vous devez tousser ou éternuer et jetez celui-ci directement dans une poubelle hermétique
- Faites en sorte que les endroits utilisés par différentes personnes restent propres
- Aérez autant que possible votre lieu de travail et votre domicile
- Évitez de toucher votre nez, vos yeux et votre bouche, car ce sont les endroits de votre corps qui permettent à un virus de s'y introduire facilement
- Évitez tout contact avec les personnes atteintes par la grippe