

Grippe saisonnière : Pour se protéger.

En observant ces mesures, vous contribuerez à votre propre protection et à celle des autres :



Vaccination.

La méthode la plus efficace pour se protéger contre la grippe est la vaccination. Elle est conseillée à toutes les personnes présentant un risque de complications élevé, ainsi qu'à celles en étroit contact avec ces dernières, que ce soit de manière privée ou professionnelle. Toutes les autres personnes qui souhaitent éviter de contracter la grippe peuvent également se faire vacciner. Vous trouverez de plus amples informations ainsi que le test vaccination grippe sur le site www.sevaccinercontrelagrippe.ch.



Lavez-vous les mains.

Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon plusieurs fois par jour.



Toussez et éternuez dans un mouchoir en papier.

Placez un mouchoir en papier devant la bouche et le nez pour tousser et éternuer. Après usage, jetez le mouchoir en papier dans une poubelle et lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon.



Toussez et éternuez dans le creux du coude.


Si vous n'avez pas de mouchoir en papier sur vous, tousser et éternuer dans le creux du coude. Ce geste est plus hygiénique que de mettre la main devant la bouche. Si vous deviez toutefois utiliser les mains, lavez-les soigneusement avec de l'eau et du savon le plus rapidement possible.



Restez à la maison.

Si vous souffrez de symptômes grippaux, restez impérativement à la maison. Vous éviterez ainsi la propagation de la maladie. Restez à la maison jusqu'à la guérison complète de votre grippe. Attendez au moins un jour après la disparition de la fièvre avant de retourner à vos occupations habituelles.

Etat: septembre 2012

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

www.sevaccinercontrelagrippe.ch
Ligne Info-vaccin 0844 448 448

**SE VACCINER
CONTRE LA
GRIPPE**