

La grippe pandémique: Mesures pour nous protéger

En prenant des mesures simples, vous pouvez contribuer à vous protéger vous-même et à protéger les autres.



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.



Jetez les mouchoirs en papier.

Après usage, jetez les mouchoirs 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.



Masques d'hygiène

Le port de masques d'hygiène est important avant tout pour les personnes malades. Durant la pandémie, d'autres situations pour lesquelles les autorités conseilleront le port d'un masque d'hygiène pourrait survenir. Consultez régulièrement notre site www.pandemia.ch

Etat: septembre 2009

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

www.pandemia.ch
Hotline 031 322 21 00

UNIS
CONTRE LA
GRIPPE

Traduit de l'allemand. En cas de questions d'interprétation éventuelles sur le présent contenu, la version allemande est décisive.