



Le virus de la grippe se transmet facilement d'une personne à l'autre par voie aérienne ou par contact direct.

LES BONS GESTES POUR ÉVITER LA GRIPPE EN 6 ÉTAPES :



1. Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour au savon.



2. Lorsque vous éternuez ou tousssez, couvrez-vous la bouche et le nez avec le bras.



3. Mouchez-vous avec un mouchoir à usage unique et jetez-le à la poubelle.



4. Aérez régulièrement les lieux fermés.



5. Evitez les contacts (serrer les mains, embrasser, partager des objets).



6. En cas de symptômes (douleurs musculaires, forte fièvre, maux de tête, fatigue, frissons, ...), **consultez votre médecin.**