

GRIPPE PORCINE

PROTÉGEZ-VOUS. PROTÉGEZ LES AUTRES.

- **COUVREZ VOTRE BOUCHE LORSQUE VOUS TOUSSEZ**
 - Afin de contribuer à stopper la propagation des germes de la grippe, **COUVREZ VOTRE BOUCHE ET VOTRE NEZ** avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez ensuite le mouchoir utilisé dans la poubelle ou dans un panier réservé au papier souillé.
 - Si vous n'avez pas de mouchoir, **TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ EN COUVRANT VOTRE BOUCHE AVEC LA PARTIE SUPÉRIEURE DE VOTRE MANCHE.**
- **LAVEZ-VOUS LES MAINS**
 - **LAVEZ-VOUS LES MAINS** fréquemment au cours de la journée, en particulier après avoir toussé ou éternué, avoir touché des objets, avoir serré des mains, etc. Lavez entièrement vos mains à l'aide de savon et d'eau chaude pendant **AU MOINS 10 – 20 SECONDES**, en vous assurant de laver toutes les surfaces, y compris les jointures, l'espace entre les doigts et le dessous des ongles. Rincez ensuite entièrement vos mains et asséchez-les avec des serviettes de papier.
 - Si vous n'avez pas accès à de l'eau, **NETTOYEZ VOS MAINS À L'AIDE D'UN PRODUIT NETTOYANT POUR LES MAINS.**
 - Votre santé repose sur la propreté de vos mains!
- **ÉVITEZ LES CONTACTS NON NÉCESSAIRES**
 - Si vous ne vous sentez pas bien, **DEMEUREZ À LA MAISON PLUTÔT QUE DE VOUS RENDRE AU TRAVAIL OU À L'ÉCOLE** afin de ne pas infecter les autres.
 - Essayez d'éviter **TOUT CONTACT AVEC DES GENS MALADES.**
 - **ÉVITEZ DE TOUCHER VOS YEUX, VOTRE NEZ ET VOTRE BOUCHE.** Ils sont les portes d'entrée des germes.
 - **CONFORMEZ-VOUS AUX CONSEILS DE LA SANTÉ PUBLIQUE** concernant les fermetures d'école, **LA NÉCESSITÉ D'ÉVITER LES FOULES**, et d'autres mesures d'isolement social.
- **NETTOYEZ**
 - À l'aide des produits nettoyants habituels (p. ex. de détergents et désinfectants domestiques, de javellisant, d'alcool), **NETTOYEZ LES OBJETS ET LES SECTEURS DE TRAVAIL COMMUNS CHAQUE JOUR**, ou plus souvent si vous croyez qu'ils ont été contaminés.
 - Votre **LISTE DE NETTOYAGE** devrait inclure les articles suivants :

○ Téléphones	○ Boutons des photocopieurs et télécopieurs
○ Ordinateurs (écran, clavier, souris)	○ Poignées de porte
○ Pupitres et comptoirs	○ Équipement de salle de conférence
○ Chaises et accoudoirs	○ Déclencheurs de chasse d'eau des toilettes
○ Interrupteurs d'éclairage	
○ Contrôles de température (thermostat)	

