

# Comment vous protéger, vous et les autres

## Suivez la « Règle des trois P »

### Grippe pandémique (H1N1) 2009



#### Propreté



Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon, surtout après être passé aux toilettes ou avoir touché quelque chose qui pourrait ne pas être propre



Jetez les mouchoirs en papier à la poubelle après usage



Lavez-vous les mains avant de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche

#### Précaution



Prévenez vos parents et vos professeurs si vous vous sentez chaud, si vous grelottez, si vous toussiez et éternuez et si vous avez la tête qui tourne



Mangez équilibré et faites de l'exercice chaque jour

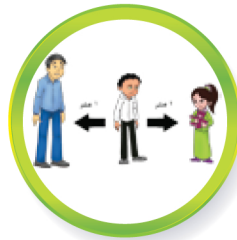


Évitez les endroits très fréquentés si vous n'êtes pas obligé d'y aller

#### Prévention



Éternuez et toussiez dans le haut de votre manche, un mouchoir en tissu propre ou un mouchoir en papier



Si vous avez des symptômes de type grippal, gardez une distance d'au moins un mètre avec vos interlocuteurs



En cas de symptômes de type grippal, évitez les accolades et poignées de main pour saluer les gens

Dans leur vaste majorité, les personnes infectées par le virus pandémique (H1N1) 2009 guérissent sans aucune intervention médicale

