



# HALTE À LA GRIPPE A(H1N1)

FRANÇAIS



MOUCHEZ-VOUS DANS UN MOUCHOIR  
EN PAPIER.



JETEZ CE DERNIER À LA POUBELLE  
DIRECTEMENT APRÈS USAGE.



SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUCHOIR  
EN PAPIER, TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ  
DANS LE CREUX DE VOTRE COUDE.



LAVEZ-VOUS FRÉQUEMMENT LES MAINS  
AVEC DE L'EAU ET DU SAVON PENDANT  
30 SECONDES AU MOINS.

## Des gestes simples et efficaces qui nous protègent !



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Retrouvez les gestes  
de protection au verso

## GRIPPE A (H1N1) : VOICI COMMENT SE PROTÉGER SOI-MÊME ET LES AUTRES

Vu la propagation continue de la grippe A (H1N1), le ministère de la Santé vous informe sur la façon dont vous pouvez vous protéger à l'aide de simples mesures et contribuer à éviter la propagation du virus A (H1N1).

### QU'EST-CE QUE LA GRIPPE A (H1N1) ?

Il s'agit d'une maladie infectieuse, provoquée par un nouveau virus de la grippe. À l'heure actuelle, le virus A (H1N1) se transmet facilement de personne à personne au niveau mondial.

### COMMENT SE TRANSMET LE VIRUS A (H1N1) ?

- Par voie aérienne, à savoir des quintes de toux, des éternuements ou des gouttelettes de salive.
- Par le contact direct rapproché (moins d'un mètre) avec une personne infectée (poignée de main, accolade, baiser, bise).
- Par le contact indirect avec des objets touchés par une personne malade (p.ex. poignées de porte, billets de banque, etc.).

### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Le ministère de la Santé publie régulièrement des informations sur la situation actuelle au sujet de la grippe A (H1N1) et des mesures prises pour protéger la population.

### ADRESSES IMPORTANTES

[www.grippe.lu](http://www.grippe.lu)

Ministère de la Santé : Tél. 247-85588 ou 247-85650

État : août 2009

Imprimé sur papier recyclé

# Voici comment se protéger soi-même et les autres

1



## LAVEZ-VOUS LES MAINS

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour, également entre les doigts, avec du savon pendant 30 secondes.

2



## TOUSSEZ DE MANIÈRE HYGIÉNIQUE

Veillez à garder de la distance par rapport à d'autres personnes quand vous toussiez ou éternuez.

Utilisez un mouchoir en papier, jetez-le à la poubelle après utilisation et lavez-vous ensuite les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier à portée de main, toussiez ou éternuez dans le creux de votre coude et non pas dans vos mains. Ainsi, vous empêchez de transmettre le virus par les mains.

3



## VEILLEZ AUX SYMPTÔMES DE LA GRIPPE A (H1N1)

Les symptômes de la grippe A (H1N1) sont similaires à ceux de la grippe saisonnière en hiver : Fièvre soudaine supérieure à 38 °C, accompagnée de symptômes de la grippe tels que

- toux et difficultés respiratoires ;
- maux de tête ;
- rhume, maux de gorge ;
- douleurs musculaires et courbatures ;
- nausées, vomissements, diarrhée.

4



## EN CAS DE MALADIE, RESTEZ À LA MAISON

Si vous présentez un ou plusieurs des symptômes énumérés ci-dessus, restez à la maison. Ainsi, vous évitez de transmettre la maladie.

Veillez à guérir complètement, ce qui prend sept jours après l'apparition des symptômes.

5



## QUAND DEVEZ-VOUS CONTACTER UN MÉDECIN ?

Ne vous rendez pas directement chez votre médecin ou aux urgences, afin d'éviter la contamination d'autres personnes. Contactez votre médecin de famille par téléphone, afin de voir avec lui de quelle manière procéder.

Vous devriez contacter votre médecin dans les cas suivants :

- Vous appartenez à un groupe à risque : femmes enceintes, enfants de 0 à 2 ans, personnes ayant une maladie chronique (p.ex. de l'asthme).
- Vous avez une forte fièvre, d'importantes difficultés respiratoires ou des maux intenses.

6



## PROTÉGEZ LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE SI VOUS ÊTES MALADE

- Veillez à respecter tout particulièrement les mesures d'hygiène énumérées plus haut.
- Renoncez à des contacts corporels tels que les accolades, les baisers et les bises, les poignées de main, etc.
- Nettoyez les surfaces utilisées en commun avec du savon ou une solution hydro-alcoolique, notamment dans la cuisine et la salle de bains.
- Portez si possible un masque bucco-nasal si vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes. Cela réduit les virus libérés dans l'air. Changez votre masque dès qu'il devient humide, au moins toutes les 2 à 3 heures, et jetez-le directement à la poubelle. Lavez-vous ensuite les mains.

7



## AÉREZ RÉGULIÈREMENT LES PIÈCES FERMÉES

Aérez les pièces fermées 3 à 4 fois par jour pendant 10 minutes.

8



## GARDEZ VOS DISTANCES ET ÉVITEZ LES ENDROITS OÙ IL Y A FOULE

Protégez-vous vous-même ainsi que les autres et gardez de la distance par rapport à d'autres personnes.

Renoncez aux poignées de main ou accolades en signe de salutation.