

Zoom sur la grippe...



⇒ La grippe, qu'est-ce que c'est ?

La grippe est une maladie **contagieuse** causée par un **virus**.

⇒ La grippe, comment ça s'attrape ?

Je peux tomber malade au contact d'une personne déjà malade, si :



Je lui serre la **main** ou lui fais la **bise**.



Je reçois des postillons de **salive** quand la personne **éternue** ou **tousse** dans ma direction.



Je touche un **objet** qu'elle a déjà touché et que je me touche la **bouche**, le **nez** ou les **yeux**.

Comment me protéger de la grippe ?

Colorie chaque gommelette selon la légende. Puis complète les cadres.

 Je dois...

 Je ne dois pas...



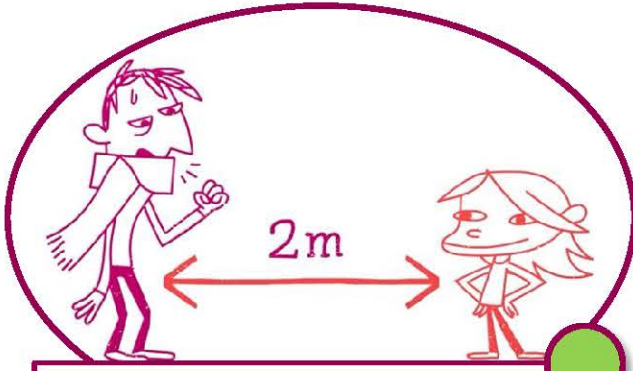
me ronger
les ongles



me laver
les mains



cracher
par terre



rester éloigné des
personnes malades



mettre les doigts
dans mon nez

Comment protéger les autres si j'attrape la grippe ?

Je dois :

- Tousser ou éternuer dans un mouchoir en papier et le jeter à la poubelle,
- me laver les mains avec du savon,
- rester éloigné des autres personnes pour ne pas les contaminer.

LES GESTES SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION

CES GESTES SONT ESSENTIELS. IL EST IMPORTANT DE LES ADOPTER POUR ÉVITER TOUT RISQUE D'INFECTION.



1

LAVEZ-VOUS LES MAINS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR, AVEC DU SAVON PENDANT 30 SECONDES

Et systématiquement :

- après avoir éternué, toussé ou vous être mouché
- avant et après chaque repas
- après chaque sortie et retour au domicile
- après être allé aux toilettes



frottez les ongles et le bout des doigts



frottez la paume des mains



frottez entre les doigts



frottez l'extérieur des mains

! RÉGIONS LE PLUS SOUVENT OUBLIÉES LORS DU LAVAGE DES MAINS



face intérieure



face extérieure

2

UTILISEZ UN MOUCHOIR EN PAPIER

- pour vous moucher, pour tousser, pour éternuer, pour cracher
- jetez votre mouchoir dans une poubelle
- puis lavez-vous les mains

! N'UTILISEZ VOTRE MOUCHOIR QU'UNE SEULE FOIS



3

SI VOUS ÊTES MALADE, PORTEZ UN MASQUE* "CHIRURGICAL" EN PRÉSENCE D'UNE AUTRE PERSONNE

- pensez aussi à apprendre ce geste à vos enfants

! CHANGEZ VOTRE MASQUE ENVIRON TOUTES LES 4 HEURES OU QUAND IL EST MOUILLÉ



placez le masque sur votre visage et attachez-le



moulez le haut du masque sur la racine du nez



abaissez le bas du masque sous le menton

*en vente notamment en pharmacie

Comment se laver les mains



1 Mouillez vos mains



2 Savon liquide



3 Moussez, frottez - 20 sec



4 Rincez - 10 sec



5 Sechez vos mains



6 Fermez le robinet

N'OUBLIEZ PAS DE LAVER:

- entre vos doigts
- sous vos ongles
- et le dessus de vos mains